KECEMASAN PADA SAAT PRESENTASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

SKRIPSI

Disusun Oleh:

AZAM FEDA EL HAQ

NIM. 19410232

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN JUDUL

KECEMASAN PADA SAAT PRESENTASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Azam Feda El Haq

NIM 19410232

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

KECEMASAN PADA SAAT PRESENTASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

SKRIPSI

Oleh

Azam Feda El Haq

NIM 19410232

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.	**Dr. Retno Mangestuti, M. Si.**
NIP. 197605122003121002	**NIP.197502202003122004**

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP:19761

1282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

KECEMASAN PADA SAAT PRESENTASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

SKRIPSI

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji	Sekretaris Penguji
Dr. Retno Mangestuti, M. Si.	Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.
NIP. 197605122003121002	NIP. 197502202003122004

Penguji Utama

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si.

NIP. 197405182005012002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada tanggal 30 Mei 2024

Mengesahkan.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 197611282002122001

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 :

KECEMASAN PADA SAAT PRESENTASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Yang ditulis oleh :

Nama : Azam Feda El Haq

NIM : 19410232

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, 28 Juni 2024
Dosen Pembimbing 1



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.

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 :

KECEMASAN PADA SAAT PRESENTASI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Yang ditulis oleh :

Nama : Azam Feda El Haq

NIM : 19410232

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, 28 Juni 2024
Dosen Pembimbing 2



Dr. Retno Mangestuti, M. Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azam Feda El Haq

NIM : 19410232

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Kecemasan pada saat Presentasi di Tinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Psikologi"**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada pengakuan dari pihak lain, hal tersebut 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, 30 Mei 2024



Azam Feda El Haq

NIM. 19410232

MOTTO

1. "Kecemasan itu datang dari rasa takut kepada manusia, sedangkan keberanian datang dari rasa takut kepada Allah."

   - Imam Ghazali

   Makna: Datangnya kecemasan yang ada diperoleh dari adanya rasa takut manusia kepada manusia yang lain, pasrahkan segalanya kepada Allah agar keberanian bisa melawan semua kecemasan yang ada.

2. "Keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, tetapi mengatasi rasa takut." Kutipan ini sering kali diatribusikan kepada Ali bin Abi Thalib, sepupu dan menantu Nabi Muhammad SAW.

   Makna: Kecemasan dan ketakutan adalah hal yang alami dalam berbicara di depan umum. Namun, seorang yang berani bukanlah yang tidak pernah merasa takut, melainkan yang mampu mengatasi rasa takut tersebut dan tetap beraksi.

3. "Tak ada hal yang menakutkan kecuali ketakutan itu sendiri." Kutipan ini diilhami oleh berbagai ajaran dan pemikiran dalam tradisi Islam, yang menekankan pentingnya mengatasi hambatan internal (seperti ketakutan) dalam mencapai potensi penuh.

   Makna: Ketakutan yang kita rasakan sering kali lebih membatasi daripada hal yang sebenarnya kita takuti. Mengatasi ketakutan adalah langkah pertama untuk mencapai keberanian dan kenyamanan dalam berbicara di depan umum.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur, saya menuliskan halaman persembahan ini sebagai ungkapan terima kasih yang tulus. Perjalanan menyelesaikan skripsi ini bukanlah usaha saya sendiri, dan saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, dan inspirasi.

Tidak ada kata yang mampu sepenuhnya menggambarkan rasa terima kasih saya kepada keluarga, teman-teman, dan semua yang terlibat dalam perjalanan ini, terutama kepada yang akrab disapa **"Buya dan Umi," H. M. Muharrom Musa, Lc., dan Mansuroh**. Beserta kakak dan adik saya **Mihda Thurisaina** dan **Rafida Qudsiana** dan para teman-teman saya dimanapun kalian berada dan kapanpun kita berjumpa. Dukungan tanpa batas, nasihat berharga, dan cinta kasih yang diberikan menjadi fondasi yang kuat dalam mencapai tahap ini. Semoga halaman persembahan ini dapat menjadi ungkapan kecil dari rasa terima kasih yang mendalam kepada semua yang telah menemani saya dalam perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang senantiasa melimpahkan nikmat dan karunia-Nya. Berkat rahmat-Nya, peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini sebagai langkah menuju gelar Sarjana Psikologi. Rasa syukur yang mendalam selalu tercurah kepada Allah SWT atas kesempatan yang diberikan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya.

Peneliti menyadari bahwa kelengkapan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dan kepada semua pihak yang turut serta dalam proses ini. Terima kasih yang tulus disampaikan atas segala bentuk bantuan, termasuk doa, dukungan, nasihat, dan ilmu yang diberikan oleh semua yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang selalu mendukung dan membantu selama proses penelitian hingga akhir. Pihak-pihak tersebut antara lain adalah:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
3. Yusuf Ratu Agung, MA selaku Ketua Prodi Strata satu Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si. Selaku Dosen pembimbing satu. Atas seluruh bimbingan, saya ucapkan terima kasih;
5. Dr. Retno Mangestuti, M. Si. Selaku Dosen pembimbing dua. Atas dukungan serta arahannya, saya ucapkan banyak terima kasih;
6. Responden yang telah menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisioner;
7. Seluruh Dosen Fakultas dan Staff Akademik Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan edukasi baik ilmu atau akhlaq kepada peneliti;

Semoga Allah Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan kasih sayang, rahmat, karunia, dan ganjaran yang berlipat ganda kepada semua yang telah berkontribusi dalam terwujudnya skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Amin, Ya Allah, Ya Robbal Alamin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL 1

HALAMAN PERSEMBAHAN 6

KATA PENGANTAR 8

DAFTAR ISI 9

DAFTAR TABEL 11

DAFTAR LAMPIRAN 12

ABSTRAK 14

PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 11

C. Tujuan Penelitian 12

D. Manfaat Penelitian 12

KAJIAN TEORI 15

A. Kecemasan 15

1. Definisi kecemasan 16

2. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan 21

3. Gejala Kecemasan 25

4. Tingkat Kecemasan 26

B. Kecemasan Berbicara pada saat Presentasi dikelas 27

C. Jenis Kelamin 32

D. Perbedaan kecemasan saat presentasi dikelas ditinjau dari jenis kelamin 36

E. Kerangka konseptual 45

F. Hipotesis 48

BAB III 50

METODE PENELITIAN 51

A. Jenis peneitian 51
B. Identifikasi variabel penelitian 51
C. Definisi operasional variabel penelitian 52
D. Subjek Penelitian 53
1. Populasi 53
2. Sampel 53
3. Teknik Pengambilan Sampel 54
4. Teknik Pengumpulan Data 55
E. Validitas dan Reliabilitas 57
1. Uji Validitas 57
2. Uji Reliabilitas 58
F. Metode analisis data 59
1. Kategorisasi Hipotetik 60
2. T-Test 61
HASIL DAN PEMBAHASAN 63
A. Hasil 63
1. Validitas dan Reliabilitas 63
2. Hasil Deskriptif dan Kategorisasi Hipotetik 64
3. Uji T 66
B. Pembahasan 70
PENUTUP 78
A. Kesimpulan 78
B. Saran 79
DAFTAR PUSTAKA 81
LAMPIRAN 87

DAFTAR TABEL

Tabel.1. Blue Print/Kisi-kisi Instrumen 59

Tabel. 2. Reliability 45

Tabel. 3. Hasil Deskriptif 45

Tabel. 4. Hasil Kategorisasi Hipotetik 46

Tabel. 5. Paired Samples Test 47

Tabel. 6. Interpretation 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran skala penelitian 66
Lampiran data responden 68
Lampiran hasil angket 83
Lampiran uji reliabilitas 86
Lampiran hasil deskriptif 86
Lampiran kategorisasi hipotetik 86
Lampiran uji T 86
Lampiran interpretasi uji T 87

ABSTRAK

Azam, Feda. E. H (2023). Kecemasan pada saat Presentasi di Tinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Psikologi, Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Jenis Kelamin, Mahasiswa.

Perasaan cemas saat presentasi bisa ditandai dengan adanya tekanan, ketakutan, stres, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan. Kecemasan akademis dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis kelamin, yang dapat menunjukkan variasi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan kecemasan di antara mahasiswa baru berdasarkan jenis kelamin. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dan melibatkan 184 mahasiswa baru dari program studi Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan populasi aktif mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 sebanyak 324 orang. Dari populasi ini, dipilih 184 orang berdasarkan tabel Morgan, yang kemudian dibagi menjadi 91 laki-laki dan 93 perempuan untuk mengisi kuesioner penelitian. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS) (Bartholomay & Houlihan, 2016). Analisis data dilakukan dengan menggunakan kategorisasi hipotetik. Hasil uji menunjukkan bahwa jika $x < 30$, maka kecemasan berada pada kategori rendah; jika 30-45, berada pada kategori sedang; dan jika $x > 45$, berada pada kategori tinggi. Skor kecemasan laki-laki umumnya berada di kategori sedang, dengan 7% di kategori rendah, 75% di kategori sedang, dan 19% di kategori tinggi. Sementara itu, skor kecemasan perempuan cenderung lebih tinggi, dengan 2% di kategori rendah, 60% di kategori sedang, dan 38% di kategori tinggi. Uji T independen menunjukkan nilai $p0.002<0.05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

ABSTRACT

Azam, Feda. E. H (2023). Anxiety During Presentations from the Perspective of Gender among Psychology Students, Malang.

Supervisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.

Keywords: Academic Anxiety, Gender, Students.

Anxiety during presentations can be characterized by feelings of pressure, fear, stress, worry, and discomfort. Academic anxiety is influenced by several factors, including gender, which can indicate varying levels of anxiety among students. This study aims to identify whether there are differences in anxiety among new students based on gender. This research uses a quantitative method and involves 184 new students from the Psychology program at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampling was conducted using purposive sampling technique, with a total active student population in the Faculty of Psychology from the 2023 cohort amounting to 324 students. From this population, 184 students were selected based on the Morgan table, and then divided into 91 males and 93 females to fill out the research questionnaire. The instrument used was the Public Speaking Anxiety Scale (PSAS) (Bartholomay & Houlihan, 2016). Data analysis was performed using hypothetical categorization. The test results showed that if $x < 30$, anxiety is categorized as low; if 30-45, it is categorized as moderate; and if $x > 45$, it is categorized as high. Male students' anxiety scores generally fell into the moderate category, with 7% in the low category, 75% in the moderate category, and 19% in the high category. Meanwhile, female students' anxiety scores tended to be higher, with 2% in the low category, 60% in the moderate category, and 38% in the high category. The independent T-test showed a p-value of $0.002<0.05$, indicating a significant difference in academic anxiety between male and female students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Murid sekolah tinggi atau biasa dikenal sebagai mahasiswa pada suatu universitas diharuskan memiliki keahlian dan kretifitas yang baik dalam bidang studi mereka, hal dengan keahlian dan kreatifitas yang mahasiswa miliki mampu menjadi nilai dan juga bekal yang baik di masa mendatang, salah satunya adalah mereka harus cakap pada saat presentasi didalam kelas.

Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain keahlian menyampaikan pemikirannya melalui tulisan. Kemampuan verbal ini membutuhkan penguasaan bahasa yang baik agar dapat dipahami oleh orang lain, serta memerlukan sikap dan penampilan yang tepat. Mahasiswa umumnya mengasah kemampuan berbicara di depan umum melalui metode diskusi kelompok dan presentasi. Namun, seringkali mereka menghadapi rasa cemas ketika harus menyampaikan pemikiran secara lisan, baik saat berpartisipasi dalam diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, maupun Ketika presentasi didepan kelas.

Dikutip dari sumber Liputan6 dalam Betterup pada Jumat (11/11/2022), menurut data yang diperoleh dari National Social Anxiety Center, rasa gugup saat berpresentasi atau ketakutan berbicara di depan umum dianggap sebagai pengalaman yang wajar. Kondisi ketakutan ini umumnya dikenal dengan istilah glossophobia atau demam panggung. Perasaan ini muncul karena adanya

persepsi yang timbul ketika seseorang menghadapi situasi di mana mereka harus berbicara di depan sekelompok orang yang memperhatikan mereka.

Tidak hanya mendapatkan perhatian, namun ketika anda tampil di depan umum, semua orang akan menilai penampilan Anda. Lobus frontal otak, yang membantu dalam proses memori, menerima sinyal saat kita mengalami stres. Ketika terkejut dan dihadapkan pada situasi ini, hormon stres akan meningkat dan menguasai daerah tersebut, yang menyebabkan Anda merasa kaku dan kurang percaya diri.

Freud (sebagaimana diutip oleh Corey pada tahun 2007:17) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Meskipun pada dasarnya kecemasan memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan, masalah muncul ketika tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta didik menjadi terlalu tinggi, sehingga berdampak negatif. Untuk menilai apakah peserta didik mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelitian yang cermat dengan mengidentifikasi gejala dan faktor-faktor yang melatarbelakangi kecemasan tersebut.

Kecemasan adalah respons emosional umum yang sering dialami individu ketika mereka dihadapkan pada situasi yang dianggap menakutkan atau berbahaya. Untuk memahami kecemasan secara menyeluruh, penting untuk meninjau latar belakang yang menyebabkan perasaan ini muncul. Kecemasan memiliki berbagai aspek yang mempengaruhinya, termasuk

biologis, genetik, lingkungan, psikologis, stres modern, interaksi sosial, dan pengaruh budaya.

Roberson-Nay, R., & Kendler, K. S. (2011). Secara biologis, kecemasan sering dikaitkan dengan mekanisme yang terjadi dalam sistem saraf pusat, khususnya amigdala, yang bertanggung jawab untuk memproses emosi dan ancaman. Ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap berbahaya, amigdala mengaktifkan sistem "fight or flight", memicu respons fisik seperti peningkatan detak jantung, berkeringat, dan kewaspadaan yang meningkat. Penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan memiliki komponen genetik, di mana beberapa individu mungkin lebih rentan terhadap kecemasan karena faktor keturunan. Studi kembar, misalnya, menunjukkan bahwa jika satu kembar mengalami gangguan kecemasan, kemungkinan besar kembar lainnya juga akan mengalami gangguan serupa.

Studi tentang kecemasan berbicara di depan umum juga menunjukkan adanya perbedaan dalam respons biologis dan fisiologis antara pria dan wanita. Secara umum, penelitian neurologis mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap gangguan kecemasan, termasuk kecemasan berbicara di depan umum, dibandingkan dengan laki-laki. Faktor-faktor hormonal seperti estrogen dan progesteron telah diketahui mempengaruhi regulasi neurotransmiter yang terlibat dalam pengolahan emosi dan respons terhadap stres.

Amigdala, yang berperan sentral dalam pengolahan emosi dan evaluasi ancaman, juga dapat menunjukkan perbedaan respons antara jenis kelamin. Studi menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki aktivasi amigdala yang lebih tinggi dalam situasi sosial yang menegangkan, yang dapat menguatkan pengalaman kecemasan mereka (McLean & Anderson, 2009). Selain itu, respons hormon terhadap stres, seperti peningkatan kortisol, juga dapat bervariasi antara pria dan wanita, yang berkontribusi pada pola kecemasan yang berbeda dalam konteks berbicara di depan umum.

Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kecemasan. Pengalaman hidup seperti trauma masa kecil, penyalahgunaan, atau kehilangan orang tua dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kecemasan di kemudian hari. Pola asuh yang overprotektif atau penuh tekanan juga dapat berkontribusi terhadap berkembangnya kecemasan. Selain itu, aspek psikologis seperti pola pikir dan kepercayaan negatif memainkan peran besar dalam kecemasan. Individu yang memandang dunia sebagai tempat yang penuh bahaya atau yang memiliki rasa rendah diri mungkin lebih rentan terhadap kecemasan. Pandangan ini sering diinternalisasi sejak masa kanak-kanak dan diperkuat oleh pengalaman negatif sepanjang hidup.

Stres dari kehidupan modern, termasuk tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, dan masalah keuangan, juga menjadi pemicu utama kecemasan. Stres kronis yang diakibatkan oleh gaya hidup yang cepat dan penuh tekanan bisa memperburuk kondisi kecemasan. Kecemasan sosial adalah bentuk khusus dari

kecemasan yang terjadi dalam konteks interaksi sosial, sering disebabkan oleh pengalaman buruk dalam interaksi sosial sebelumnya, seperti diintimidasi atau dipermalukan di depan umum. Individu dengan kecemasan sosial sering merasa takut akan penilaian negatif dari orang lain dan mungkin menghindari situasi sosial.

Budaya juga memainkan peran dalam bagaimana kecemasan diekspresikan dan diatasi. Beberapa budaya mungkin lebih toleran terhadap ekspresi kecemasan, sementara yang lain mungkin melihatnya sebagai tanda kelemahan. Pandangan budaya terhadap kecemasan bisa mempengaruhi bagaimana individu dalam budaya tersebut mengalami dan mengatasi kecemasan. Dengan memahami berbagai faktor ini, kita dapat memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai latar belakang kecemasan dan cara terbaik untuk mengelola serta mengatasi kondisi ini.

Penelitian ini memfokuskan pada masalah kecemasan komunikasi, yang ditemukan dari observasi awal bahwa banyak mahasiswa mengalami kecemasan saat berkomunikasi di dalam kelas, terutama saat melakukan presentasi, berdiskusi kelompok, dan bertanya kepada dosen. Mc Croskey (dalam Aswida, dkk., 2012) menyatakan bahwa *"Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons."* Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan komunikasi merupakan tingkat ketakutan atau kecemasan seseorang, baik yang nyata maupun yang bersifat prasangka, terkait dengan komunikasi dengan orang lain atau dalam kelompok.

Kecemasan ini sering kali disertai dengan gejala mental (psikologis) dan fisik (fisiologis). Gejala psikologis meliputi ketakutan, kebingungan, kurangnya konsentrasi, kekhawatiran, dan gelisah, sementara gejala fisik mencakup gemetar, berkeringat, peningkatan detak jantung, dan pernafasan yang cepat. Gejala-gejala ini mencerminkan aktivitas berlebihan pada sistem syaraf otonom atau tegangan otot, serta ketegangan pada jantung (Aswida, dkk., 2012).

Menurut Honeycutt, Choi, dan DeBerry (2009), reaksi yang sering terjadi saat mengalami kecemasan adalah dingin pada jari-jari, jantung berdebar keras, keringat dingin, pusing, sesak napas, serta reaksi psikologis seperti kecemasan, ketakutan, kesulitan berkonsentrasi, rasa putus asa, dan gelisah (Daradjat, 2001).

Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety Scale*, PSAS) dikembangkan untuk mengevaluasi model kecemasan tiga komponen: kognitif, perilaku, dan fisiologis, seperti yang dijelaskan oleh Lang (1971). Aspek kognitif mencakup respons yang menghasilkan kekhawatiran, mempengaruhi kemampuan berpikir jernih, dan menghambat individu dalam menyelesaikan masalah serta mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, aspek perilaku meliputi perilaku menghindar, perilaku yang melekat dan bergantung, serta perilaku yang terganggu. Aspek fisiologis mencerminkan respons tubuh terhadap sumber kekhawatiran, terkait dengan sistem saraf yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh, yang

menghasilkan reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan peningkatan tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami hubungan antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan saat presentasi di kelas. Studi ini menggunakan metode ilmiah dan analisis data yang relevan untuk menguji hipotesis bahwa wanita mungkin memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki dalam situasi ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana jenis kelamin dapat memengaruhi respons kecemasan dalam konteks berbicara di depan umum.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya dapat menyumbangkan pengetahuan baru untuk literatur kecemasan komunikasi, tetapi juga dapat memberikan dasar untuk pengembangan strategi pendidikan yang lebih baik dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pengembangan program dan intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif.

Menurut (Hungu, 2007), perbedaan jenis kelamin merujuk pada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang sudah ada sejak lahir. Jenis kelamin terkait dengan perbedaan fisik dan karakteristik biologis. Laki-laki cenderung memiliki sifat yang lebih agresif, kompetitif, dominan, mandiri, dan kurang emosional. Di sisi lain, perempuan cenderung bersifat lebih ramah, mudah merasa cemas, penuh kasih, bergantung pada orang lain, emosional, lembut, sensitif, dan memiliki kecenderungan untuk tunduk pada laki-laki.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan isu yang sering dialami baik oleh peserta didik maupun mahasiswa. Pandangan penulis ini juga didukung oleh hasil studi yang dilakukan oleh Feni Etika Rahmawati (2014), yang menunjukkan bahwa 70% peserta didik mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi. Hasil survei di Universitas Stanford, California, AS, yang dijelaskan oleh Zimbardo (dalam Rakhmat, 2009), menyatakan bahwa kecemasan dapat membuat individu merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik, dan merasa tidak disenangi oleh orang lain. Individu yang cenderung mengalami kecemasan menunjukkan gejala seperti ketegangan otot dan tingkat kewaspadaan yang tinggi, yang sering kali mengakibatkan penolakan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Kondisi individu dapat membaik ketika tingkat kecemasannya berkurang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wela Aswida, dkk (2012) menunjukkan bahwa 76,76% peserta didik mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi.

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki- laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Elliot dan Chong (2004) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dimana wanita memiliki

tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada saat berbicara didepan umum diakrenakan faktor predisposisi kecemasan yaitu faktor genetik.

Menurut Priest (1990) wanita lebih sering mengalami kecemasan. Data statistik menunjukkan bahwa sekitar dua orang wanita berbanding satu pria yang mengalami kondisi semacam ini. Wanita lebih banyak mengungkapkan keadaan dirinya. Sesuatu yang ia rasakan juga tentang rasa kecemasan atau rasa tertekan. Sedangkan laki-laki cenderung menolak bahwa ia menderita hal-hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan kecemasan antara laki-laki dengan perempuan.

Peneliti menemukan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan saat melakukan presentasi di dalam kelas, yang ditandai dengan gejala fisik seperti sesak nafas, keringat berlebihan, dan gemetar pada tangan. Fenomena ini mendorong peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai kecemasan berbicara di depan umum dengan mempertimbangkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana respons terhadap kecemasan berbicara di depan umum dapat bervariasi antara pria dan wanita, baik dari segi biologis, fisiologis, maupun psikologis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi cara individu merespons stres dan kecemasan secara berbeda (Kudielka & Kirschbaum, 2005; Nolen-Hoeksema, 2012). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif

untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan keterampilan presentasi mereka di lingkungan akademik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan presentasi dikelas pada laki-laki di Fakultas Pasikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan presentasi dikelas pada perempuan di Fakultas Pasikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang?
3. Adakah perbedaan antara laki-laki dan perempuan pada kecemasan presentasi dikelas di Fakultas Pasikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan presentasi dikelas pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim malang.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan presentasi dikelas pada mahasiswa perempuan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim malang.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara laki- laki dan perempuan pada kecemasan saat presentasi di Fakultas Pasikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah beberapa manfaat implikasi dari kecemasan berbicara pada saat presentasi:

1. Pemahaman Respons Fisiologis yang Berbeda: Studi menunjukkan bahwa pria dan wanita dapat menunjukkan perbedaan dalam respons

fisiologis terhadap stres atau kecemasan. Misalnya, reaktivitas kortisol, hormon stres utama, dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin dalam situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan (Kudielka & Kirschbaum, 2005). Memahami perbedaan ini dapat membantu dalam merancang strategi intervensi yang lebih sesuai untuk mengelola kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan jenis kelamin individu.

2. Personalisasi Pendekatan Intervensi: Dengan mempertimbangkan perbedaan biologis dan fisiologis antara pria dan wanita dalam merespons kecemasan, praktisi kesehatan mental dan pembinaan karier dapat lebih mudah menyesuaikan pendekatan intervensi. Contohnya, pria mungkin lebih responsif terhadap teknik relaksasi fisik seperti olahraga atau meditasi, sementara wanita mungkin mendapat manfaat lebih dari dukungan sosial atau terapi berbasis bicara (Nolen-Hoeksema, 2012).
3. Penelitian dan Pengembangan Intervensi yang Lebih Efektif: Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana jenis kelamin mempengaruhi kecenderungan individu terhadap kecemasan berbicara di depan umum, penelitian dapat diarahkan untuk mengembangkan dan mengevaluasi intervensi yang lebih efektif. Hal ini dapat mencakup penggunaan teknologi neurobiologis untuk mengukur respons otak atau penelitian lebih lanjut tentang efektivitas strategi coping yang berbeda berdasarkan jenis kelamin (McEwen, 2006). Manfaat-manfaat ini mengilustrasikan pentingnya mempertimbangkan aspek biologis dan

fisiologis dalam penanganan kecemasan berbicara di depan umum, bukan hanya sebagai teori ilmiah tetapi sebagai landasan untuk praktik klinis yang lebih baik dan hasil yang lebih positif bagi individu yang terpengaruh.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan didefinisikan sebagai “emosi yang ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang khawatir dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah” (American Psychological Association, 2023). Definisi ini menekankan bahwa kecemasan bukan hanya fenomena psikologis tetapi juga melibatkan respons fisik yang signifikan.

American Psychological Association (APA) menggambarkan kecemasan sebagai suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tegang, kekhawatiran yang berlebihan, dan perubahan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah (American Psychological Association, 2023). Deskripsi ini menegaskan bahwa kecemasan tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga melibatkan reaksi fisik yang cukup berarti. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam bentuk pemikiran dan emosi negatif, tetapi juga mempengaruhi kondisi fisik tubuh.

American Psychological Association (APA) menjelaskan kecemasan sebagai suatu kondisi emosional yang dicirikan oleh ketegangan, pikiran yang cemas, dan perubahan fisik, termasuk peningkatan tekanan darah (American Psychological Association, 2023). Definisi ini menyoroti bahwa kecemasan tidak hanya merupakan reaksi emosional tetapi juga mencakup respon fisik

yang jelas. Ini berarti bahwa kecemasan mempengaruhi individu baik secara mental maupun fisik, menunjukkan keterkaitan antara pikiran dan tubuh dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menegangkan.

Menurut APA, kecemasan adalah emosi yang diidentifikasi oleh perasaan ketegangan, kekhawatiran terus-menerus, dan perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah (American Psychological Association, 2023). Definisi ini memperjelas bahwa kecemasan bukan hanya gejala mental, tetapi juga melibatkan respons tubuh yang signifikan. Hal ini menandakan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, terdapat efek yang nyata baik pada kondisi psikologis maupun fisiologisnya, yang menunjukkan interaksi kompleks antara pikiran dan tubuh dalam merespon stressor.

Dalam definisinya, American Psychological Association (APA) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh ketegangan, pikiran yang cemas, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah (American Psychological Association, 2023). Pengertian ini menekankan bahwa kecemasan tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga melibatkan respons fisik yang substansial. Ini mengindikasikan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, efeknya tidak hanya dirasakan dalam bentuk emosi dan pikiran yang negatif, tetapi juga mempengaruhi keadaan fisik tubuh secara keseluruhan.

Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran, dan perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah

(American Psychological Association, 2023). Definisi ini menekankan bahwa kecemasan bukan hanya fenomena psikologis tetapi juga melibatkan reaksi fisik yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berdampak pada individu tidak hanya secara mental tetapi juga fisik, menggambarkan hubungan erat antara kondisi psikologis dan fisiologis dalam pengalaman kecemasan.

1. Definisi kecemasan

    Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa kecemasan adalah respons terhadap rasa takut dalam suatu situasi. Dengan lebih rinci, Gunarsa menyatakan bahwa kecemasan mencerminkan kecenderungan untuk melihat suatu situasi sebagai ancaman atau sebagai situasi yang menekan (*stressful*). Taylor (sebagaimana dikutip oleh Amylia, 2014) mengartikan kecemasan sebagai pengalaman subjektif tentang ketegangan mental yang menyebabkan rasa khawatir sebagai respons umum terhadap ketidakmampuan mengatasi masalah atau menciptakan perasaan aman. Yamsu Yusuf menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakmampuan neurotik, perasaan terganggu, ketidakmatangan, dan ketidakberdayaan dalam menghadapi realitas lingkungan, kesulitan, serta tekanan dari kehidupan sehari-hari.

    Muchlas (sebagaimana dikutip dalam Ghufron & Risnawita, 2011) menjelaskan istilah kecemasan sebagai pengalaman subjektif terkait dengan ketegangan mental, kesulitan, dan tekanan yang muncul bersamaan dengan konflik atau ancaman. Weinberg dan Gould (sebagaimana dikutip dalam Rohmansyah, 2017) mengartikan kecemasan sebagai suatu perasaan negatif

yang mencakup gejala gugup, gelisah, ketakutan terhadap kejadian yang akan datang, serta adanya pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Kecemasan juga dijelaskan sebagai perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa alasan yang jelas, kabur, atau samar-samar, menurut Singgih D. Gunarsa (1989).

Kecemasan mengacu pada kondisi ketegangan yang muncul ketika seseorang merasa terpaksa untuk melakukan sesuatu. Teori-teori tentang kecemasan, seperti yang diungkapkan oleh Sigmund Freud (sebagaimana dikutip dalam Corey, 1996: 95), membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Kecemasan Realita (*Reality Anxiety*): Jenis kecemasan ini merupakan respons cemas yang muncul sebagai reaksi terhadap ancaman nyata dari lingkungan eksternal. Tingkat kecemasan dalam hal ini sebanding dengan tingkat ancaman yang sebenarnya.
b. Kecemasan Neurotik (*Neurotic Anxiety*): Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hilangnya kendali atas insting atau dorongan alami individu. Hal ini dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang mungkin berakibat pada hukuman atau konsekuensi negatif lainnya.
c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*): Kecemasan moral adalah perasaan cemas yang timbul dari konflik dengan hati nurani individu. Ketika hati nurani berkembang, individu menjadi rentan merasa bersalah ketika melakukan tindakan yang bertentangan dengan standar moral atau nilai-

nilai etis, misalnya, teguran dari orang tua. Dengan demikian, konsep kecemasan ini dapat diuraikan menjadi tiga jenis yang berbeda, masing-masing dengan karakteristik dan sumber yang unik, seperti yang telah dijelaskan oleh Sigmund Freud dan dikutip oleh Corey (1996: 95).

Kecemasan adalah pengalaman emosional yang umum terjadi di kalangan individu, sering kali muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau stresor tertentu. Menurut American Psychological Association (APA) (2023), kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang dicirikan oleh perasaan ketegangan yang intens, pikiran yang terus-menerus mengenai masa depan yang tidak pasti, serta rasa khawatir yang berlebihan. Kecemasan ini bisa timbul dalam berbagai situasi, meskipun tidak ada ancaman nyata yang ada.

National Institute of Mental Health (NIMH) (2019) juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan yang tidak jelas asalnya, seringkali disertai dengan perasaan tidak aman atau kurang percaya diri. Orang yang mengalami kecemasan mungkin merasa tegang atau khawatir secara berlebihan, meskipun tidak ada ancaman yang nyata atau jelas. Hal ini bisa mempengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan merupakan kondisi yang meliputi berbagai gejala dan tingkat keparahan yang berbeda antara individu satu dengan yang lainnya. Gejala kecemasan bisa bervariasi mulai dari perasaan tegang yang ringan

hingga kecemasan yang parah dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Secara umum, gejala kecemasan meliputi:

1. Perasaan Tegang: Sensasi fisik perasaan tegang atau tidak nyaman di area dada, leher, atau otot-otot lainnya.
2. Ketakutan yang Terus-menerus: Pikiran-pikiran yang terus-menerus mengenai kekhawatiran atau ancaman yang mungkin terjadi di masa depan.
3. Reaksi Fisik: Respons fisik seperti peningkatan detak jantung, berkeringat berlebihan, tremor, pernapasan yang terasa cepat atau dangkal, serta perasaan pusing atau mual.

Menurut Greenberg dan Safran (1987), kecemasan juga dapat dilihat sebagai mekanisme pertahanan yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman-pengalaman yang menyakitkan atau mengancam. Ini melibatkan mekanisme psikologis yang melindungi individu dari stres atau situasi yang dianggap mengancam.

Secara psikologis, kecemasan sering kali berhubungan dengan kontrol yang dirasakan seseorang terhadap situasi tertentu atau perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi stresor. Hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan, membatasi kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan sehari-hari.

Dalam konteks kesehatan mental, kecemasan juga dapat terkait dengan gangguan-gangguan seperti gangguan kecemasan umum (GAD), fobia, atau gangguan panik. Gangguan-gangguan ini sering kali memerlukan

intervensi profesional seperti konseling atau terapi, serta dalam beberapa kasus, pengobatan medis.

Dengan demikian, kecemasan adalah pengalaman emosional yang kompleks dan sering kali mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk interaksi sosial, kinerja akademik, dan kesejahteraan umum. Penting bagi individu untuk mengenali dan mengelola kecemasan mereka dengan tepat guna meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan

Terdapat beragam faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan individu. Beberapa faktor tersebut melibatkan berbagai aspek dalam kehidupan seseorang, seperti usia, jenis kelamin, tingkat perkembangan, kepribadian, pendidikan, kesehatan, makna perasaan, budaya, lingkungan sekitar, motivasi sosial, mekanisme koping, dan pekerjaan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah usia. (untari, 2014).

a. Usia

Dalam beberapa kasus, semakin seseorang bertambah usia, semakin matang mereka dalam menghadapi kecemasan, meskipun hal ini tidak selalu mutlak.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga memiliki peran dalam tingkat kecemasan. Sebagian orang berpendapat bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan

lebih sering daripada laki-laki. Ini dapat disebabkan oleh kepekaan emosi yang lebih tinggi pada perempuan, yang membuat mereka cenderung merasakan cemas dengan lebih intens. Selain itu, perbedaan dalam cara perempuan dan laki-laki melihat hidup atau peristiwa dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Perempuan cenderung lebih detail dalam pengamatan, sementara laki-laki cenderung lebih melihat gambaran keseluruhan.

c. Tingkat perkembangan

Tingkat perkembangan dalam usia individu juga berperan dalam pengalaman kecemasan. Setiap tahap perkembangan individu, seperti masa anak-anak, remaja, atau dewasa, dapat memengaruhi konsep diri, ide, pikiran, kepercayaan, dan pandangan mereka tentang diri sendiri. Konsep diri yang negatif pada seseorang cenderung meningkatkan kecemasan.

d. Kepribadian

Kepribadian seseorang juga berperan dalam tingkat kecemasan. Orang yang memiliki kepribadian tipe A, yang cenderung ambisius dan kompetitif, lebih rentan terhadap stres tinggi. Mereka sering menempatkan diri mereka pada tekanan waktu, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan mereka.

e. Pendidikan

Pendidikan dapat memengaruhi tingkat kecemasan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik kemampuan

berpikir mereka. Namun, individu dengan tingkat pendidikan yang rendah mungkin lebih rentan terhadap kecemasan.

f. Kesehatan

Kesehatan juga dapat mempengaruhi kecemasan. Ketika seseorang sedang sakit, kemampuannya dalam menghadapi stres dapat menurun.

g. Makna perasaan

Perasaan yang diberikan individu terhadap situasi atau stresor tertentu juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Jika seseorang merasa bahwa situasi tersebut mengancam, tingkat kecemasannya mungkin lebih tinggi. Sebaliknya, jika individu merasa mampu mengatasi situasi tersebut, tingkat kecemasannya mungkin lebih rendah.

h. Budaya dan Lingkungan

Budaya dan lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam pengalaman kecemasan. Nilai-nilai budaya dan faktor spiritual dapat memengaruhi cara individu berpikir dan berperilaku.

i. Motivasi sosial dan lingkungan sekitar

Motivasi sosial dan lingkungan sekitar seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, atau rekan kerja, juga dapat memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan orang lain. Pengalaman individu dengan orang-orang di sekitarnya dapat memengaruhi tingkat kecemasan.

j. Mekanisme Koping

Mekanisme Koping yang digunakan individu saat menghadapi kecemasan dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka. Ketidakmampuan untuk mengatasi kecemasan secara konstruktif dapat mengarah pada perilaku patologis.

k. Pekerjaan

Pekerjaan juga dapat menjadi sumber kecemasan. Bagi sebagian orang, pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi sekadar kewajiban yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup.

3. Gejala Kecemasan

Terdapat empat tingkatan kecemasan yang dapat dialami seseorang, sebagaimana yang dijelaskan oleh Videbeck (2008). Keempat tingkatan tersebut adalah kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan panik. Kecemasan dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu internal dan eksternal.

a. Aspek internal melibatkan ketidakpercayaan pada kemampuan diri atau kurangnya keyakinan pada diri sendiri. Orang yang lebih muda cenderung merasakan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada orang yang lebih tua. Selain itu, individu yang memiliki pengalaman yang terbatas cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengalaman yang lebih banyak.

b. Aspek eksternal mencakup ancaman terhadap tubuh, jiwa, bahkan kesejahteraan psikologis individu. Ini bisa berupa konflik antara dua

keinginan atau keadaan yang berlawanan, yang menghasilkan dorongan untuk mendekati atau menghindari suatu situasi. Ketakutan juga bisa muncul karena rasa takut terhadap kegagalan atau ketidakpuasan kebutuhan, yang kemudian mengakibatkan rasa cemas.

4. Tingkat Kecemasan

Menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah kondisi tegang yang timbul ketika seseorang terpaksa melakukan sesuatu. Dalam kajian oleh Corey (1996: 95), terdapat tiga jenis kecemasan, yakni kecemasan realita, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

a. Ringan

Kecemasan ringan adalah rasa cemas yang muncul akibat peristiwa atau ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, seseorang menjadi lebih waspada, lebih peka saat memperhatikan hal-hal tertentu. Dampaknya termasuk kelelahan, perasaan mudah tersinggung, pembelajaran dari pengalaman, peningkatan motivasi, dan perilaku yang sesuai dengan situasi.

b. Sedang

Kecemasan sedang adalah kecemasan yang lebih terfokus pada masalah yang sedang dihadapi oleh individu. Hal ini membuat individu mampu mengamati dan memahami situasi dengan lebih baik, meskipun juga membawa dampak seperti kelelahan, peningkatan detak jantung, pernapasan yang terburu-buru, ketegangan otot, berbicara dengan cepat dan nada tinggi, penurunan konsentrasi yang signifikan, mudah

tersinggung, dan peningkatan emosi.

c. Berat

Kecemasan berat adalah tingkat kecemasan di mana seseorang hanya dapat fokus pada satu sumber kecemasan yang dirasakannya, sehingga tidak bisa lagi memikirkan hal-hal lain. Pada tingkat ini, gejala yang biasa dialami termasuk pusing, sakit kepala, mual, gangguan tidur, sering buang air kecil, diare, kesulitan belajar dengan efektif, fokus yang terlalu kuat pada diri sendiri, perasaan tidak berdaya, kebingungan, disorientasi, dan upaya untuk mengatasi kecemasan.

d. Panik

Tingkat kecemasan yang paling parah adalah kecemasan panik. Pada tingkat ini, persepsi seseorang sudah terganggu, dan mereka tidak dapat melakukan tindakan apa pun meskipun diberi petunjuk. Gejala yang biasanya dialami pada tingkat ini meliputi kesulitan bernafas, pupil yang melebar, kulit pucat, keringat berlebihan, bicara yang tidak koheren, ketidakmampuan untuk merespons perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi, dan delusi.

B. Kecemasan Berbicara pada saat Presentasi dikelas

Definisi kecemasan berbicara di depan umum dapat dijelaskan sebagai berikut berdasarkan beberapa perspektif:

Menurut Chaplin (2000) dalam istilah psikologi, kecemasan adalah gabungan perasaan takut dan keprihatinan tentang masa depan tanpa alasan khusus yang jelas. Daradjat (1969) menjelaskan kecemasan sebagai hasil dari

berbagai proses emosi yang bercampur aduk, muncul ketika seseorang menghadapi tekanan emosional dan konflik internal. Jenis kecemasan dapat mencakup rasa takut akan bahaya yang mengancam, kecemasan terkait penyakit yang mempengaruhi individu secara keseluruhan, serta kecemasan moral yang berhubungan dengan perasaan bersalah dan dapat terkait dengan gangguan jiwa.

Kecemasan berbicara pada saat presentasi adalah kondisi psikologis yang dialami oleh sebagian individu ketika mereka harus berbicara di depan publik atau melakukan presentasi. Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, takut, atau gelisah yang berlebihan terkait dengan situasi tersebut. American Psychological Association (APA) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai "perasaan ketegangan atau kecemasan yang berlebihan terhadap situasi berbicara di depan umum, yang mungkin ditandai dengan detak jantung cepat, gemetar, berkeringat, atau kesulitan bernafas" (American Psychological Association, 2023).

Kecemasan berbicara di depan umum dapat bervariasi dalam tingkat keparahan, dari yang ringan hingga yang parah, tergantung pada individu dan situasinya. Gejala fisik yang sering terjadi pada kecemasan berbicara meliputi meningkatnya detak jantung, gemetar, berkeringat, dan kadang-kadang kesulitan bernafas. Gejala psikologisnya dapat mencakup rasa takut, kebingungan, sulit berkonsentrasi, dan perasaan tidak mampu mengontrol situasi.

Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum cenderung lebih tinggi pada beberapa individu dibandingkan yang lain, tergantung pada faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, ekspektasi terhadap penonton, dan tingkat persiapan (Chaplin, dalam Sabalurien, 2018).

Kecemasan ini juga dapat mempengaruhi performa seseorang secara signifikan. Menurut Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kualitas presentasi, menyebabkan kesulitan dalam menyampaikan informasi secara efektif, dan mengurangi kepercayaan diri (Cherry & Fraley, 2013).

Secara umum, kecemasan berbicara di depan umum adalah kondisi yang umum terjadi, dan banyak orang mengalami hal ini dalam berbagai derajat. Penting untuk diingat bahwa kecemasan dapat dikelola dan dikurangi dengan berbagai strategi, termasuk persiapan yang baik, latihan, dan teknik relaksasi.

Lazarus (dalam Mayangsari dkk, 2014) memahami kecemasan dengan dua makna utama:

a. Kecemasan sebagai respon, yang menggambarkan pengalaman yang tidak menyenangkan dan seringkali disertai perasaan gelisah, kebingungan, kekhawatiran, dan ketakutan. Dua bentuk utama kecemasan adalah:
    1. Kecemasan sebagai respons situasional (*state anxiety*), di mana gejala kecemasan muncul selama individu berada dalam situasi tertentu dan berkurang setelah situasi tersebut

berakhir.

2. Kecemasan sebagai respons disposisional (*trait anxiety*), yang mencerminkan tingkat kecemasan individu yang berlangsung secara lebih konstan dan berkaitan dengan pengalaman tidak menyenangkan dalam hidup awal mereka.

b. Kecemasan sebagai variable intervening, di mana kecemasan berfungsi sebagai dorongan untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi.

   Lebih lanjut, Nevid et al. (1997) mengartikan kecemasan sebagai perasaan takut atau ketidaknyamanan yang timbul dari berbagai faktor, seperti masalah kesehatan, hubungan sosial, ujian sekolah, pekerjaan, dan lingkungan. Hudaniah dan Dayakisni (2003) menyatakan bahwa kecemasan umumnya melibatkan ketakutan kognitif, reaksi fisik seperti kegelisahan saraf, dan pengalaman subjektif dari ketegangan atau kecemasan. Beberapa individu juga dapat mengalami kecemasan sosial, yang mencakup perasaan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, disertai dengan rasa malu, kekakuan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Penelitian ini menitikberatkan pada masalah kecemasan, karena hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa cemas ketika berkomunikasi di dalam kelas, terutama saat melakukan presentasi, berdiskusi kelompok, dan bertanya kepada guru. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mc

Croskey bahwa *"Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons."* Dari pernyataan Mc Croskey, dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi merupakan tingkat ketakutan atau kecemasan seseorang, baik yang nyata maupun yang hanya bersifat prasangka, terkait dengan komunikasi dengan orang lain atau dengan kelompok (Aswida, dkk., 2012:2). Pernyataan Mc Croskey menyiratkan bahwa kecemasan komunikasi adalah tingkat ketakutan atau kecemasan individu, dapat bersifat nyata atau prasangka, terkait dengan interaksi komunikasi dengan orang lain atau dalam suatu kelompok. Ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi tidak hanya berkaitan dengan ketakutan konkret dalam berkomunikasi, tetapi juga mencakup ketakutan yang mungkin bersifat lebih abstrak atau prasangka.

C. Jenis Kelamin

Berg, J. M., Tymoczko, J. L., & Gatto Jr., G. J. (2002). Jenis kelamin merujuk pada atribut biologis dan sosial yang memisahkan individu sebagai laki-laki atau perempuan. Dari segi biologis, jenis kelamin meliputi perbedaan dalam struktur anatomi, sistem reproduksi, dan variasi dalam kromosom seks (XX untuk perempuan dan XY untuk laki-laki). Dalam konteks sosial, jenis kelamin mencakup peran gender yang dimainkan individu dalam masyarakat, serta identitas gender yang merupakan pandangan dan pengalaman pribadi individu terhadap diri mereka sendiri sebagai laki-laki, perempuan, atau identitas gender lainnya.

Menurut Dayakishi dan Yuniardi (2008), istilah "sex" atau jenis kelamin dalam bahasa Inggris mengacu pada perbedaan biologis dan fisiologis antara pria dan wanita, termasuk struktur anatomi sistem reproduksi yang berbeda. Hal ini menunjukkan variasi individu sebagai laki-laki dan perempuan dalam komponen pengetahuan (kognitif), kecenderungan untuk bertindak (konatif), dan perasaan (afektif), yang semuanya memiliki potensi untuk membentuk karakteristik unik dalam perilaku individu.

Jenis kelamin tidak hanya tentang perbedaan fisik, tetapi juga mencakup perbedaan dalam cara individu menanggapi situasi-situasi sehari-hari, seperti dalam konteks akademik dan sosial. Perbedaan ini sering kali mempengaruhi cara individu berkomunikasi, berinteraksi, serta respons mereka terhadap stres dan kecemasan.

Cherry dan Fraley (2013) mengemukakan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi cara individu mengatur emosi dan stres, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku komunikatif mereka. Wanita sering kali melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam situasi-situasi tertentu, seperti presentasi di depan umum, dibandingkan dengan laki-laki. Ini mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam strategi penanganan (coping) yang digunakan oleh masing-masing jenis kelamin.

Dalam penelitian di bidang psikologi dan sosiologi, jenis kelamin sering digunakan sebagai salah satu variabel untuk mengeksplorasi perbedaan dalam perilaku, kecenderungan, dan respons terhadap lingkungan. Identitas gender

dan peran sosial juga berperan penting dalam menentukan bagaimana jenis kelamin mempengaruhi dan diinterpretasikan dalam konteks sosial dan budaya.

Oleh karena itu, jenis kelamin bukan hanya mencakup perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, tetapi juga melibatkan konstruksi sosial dan psikologis yang mengatur peran, identitas, dan perilaku individu dalam masyarakat.

Jenis kelamin merujuk pada sifat biologis dan sosial yang membedakan individu sebagai laki-laki atau perempuan. Ini mencakup aspek fisik seperti organ genitalia dan hormon, serta peran sosial dan identitas gender yang dipengaruhi oleh faktor budaya dan psikologis. Jenis kelamin merupakan elemen penting dalam identitas individu dan bisa berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk peran sosial, harapan, dan pengalaman dalam masyarakat.

Menurut Dayakishi dan Yuniardi (2008: 133), jenis kelamin atau "sex" dalam bahasa Inggris merujuk pada perbedaan biologis dan fisiologis antara pria dan wanita, terutama menyangkut perbedaan signifikan dalam struktur anatomis sistem reproduksi pria dan wanita. Jenis kelamin mencerminkan variasi antara individu sebagai laki-laki dan perempuan dalam tiga dimensi, yaitu komponen pengetahuan (kognitif), kecenderungan untuk bertindak (konatif), dan perasaan (afektif), yang semuanya memiliki potensi untuk membentuk karakteristik unik dalam perilaku individu.

Menurut Sumarwan (2003: 147), struktur pembentukan minat dalam perilaku dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Komponen kognitif berkaitan dengan elemen-elemen yang terkait dengan pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh melalui pengalaman langsung dengan suatu objek sikap dan juga informasi tentang objek tersebut yang didapatkan dari berbagai sumber.
2. Komponen konatif merujuk pada probabilitas atau kecenderungan individu untuk melakukan tindakan tertentu yang berhubungan dengan objek sikap tersebut.
3. Komponen afektif adalah bagian yang terkait dengan aspek emosi atau perasaan individu terhadap suatu objek. Perasaan ini mencerminkan evaluasi keseluruhan terhadap objek tersebut, seperti tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap objek tersebut.

Jenis kelamin juga memainkan peran penting dalam bagaimana individu merespon situasi kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks akademik dan sosial. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa perbedaan dalam tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum dapat berkorelasi dengan jenis kelamin individu.

Menurut Cherry dan Fraley (2013), jenis kelamin dapat mempengaruhi cara individu mengelola emosi dan stres, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku komunikatif mereka. Wanita sering dilaporkan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam situasi-situasi tertentu, seperti presentasi di depan umum, dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini bisa disebabkan oleh

perbedaan dalam strategi koping yang digunakan oleh masing-masing jenis kelamin.

Pendekatan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa faktor sosial dan psikologis, termasuk identitas gender, memainkan peran penting dalam pengalaman kecemasan komunikasi. Menurut McCroskey dan Richmond (1982), identitas gender mempengaruhi persepsi individu terhadap komunikasi, yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka.

D. Perbedaan kecemasan saat presentasi dikelas ditinjau dari jenis kelamin

Mahasiswa Fakultas Psikologi dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum sebagai bagian integral dari perkembangan akademik mereka. Selain mampu mengekspresikan pemikiran secara tertulis, kemampuan untuk berbicara secara lisan adalah keterampilan yang krusial dalam konteks akademik dan profesional. Banyak dari mereka mengasah keterampilan ini melalui metode diskusi kelompok dan presentasi. Namun, sering kali mereka menghadapi kesulitan dalam mengungkapkan ide dan gagasan secara lisan, terutama saat terlibat dalam diskusi kelompok, bertanya kepada dosen, atau mempresentasikan tugas di depan kelas.

Sebagai mahasiswa, diharapkan mereka mampu menjadi sumber daya manusia yang tidak hanya memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi, tetapi juga kreatif dan berpengetahuan luas. Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan ide-ide inovatif yang dapat berkontribusi pada pembangunan masyarakat dan menghadapi era globalisasi yang semakin kompleks ini. Selain

itu, mereka juga diharapkan mampu berperan sebagai pembicara, pendengar, dan pelaku media yang kompeten dalam berbagai situasi lingkungan, baik di dalam kelas, tempat kerja, maupun sebagai anggota masyarakat. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengungkapkan ide dan gagasan secara lisan menjadi keterampilan yang sangat diperlukan dalam peran mereka sebagai mahasiswa.

Setiap individu, terutama remaja dan mahasiswa, seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan gelisah. Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi yang menekan, meskipun biasanya berlangsung dalam jangka waktu yang singkat. Kecemasan dapat sangat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berbicara di depan umum, karena sering kali membuat seseorang merasa takut atau khawatir terhadap masa depan tanpa alasan yang jelas.

Menurut Chaplin (Dalam Sabalurien, 2018), kecemasan adalah pengalaman yang umum dialami oleh hampir semua orang, terutama saat dihadapkan pada situasi baru atau konflik. Meskipun demikian, tingkat kecemasan dapat berbeda-beda antar individu. Kecemasan seringkali dijelaskan sebagai perasaan takut dan kekhawatiran terhadap masa depan tanpa adanya alasan yang spesifik untuk ketakutan tersebut.

Kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan yang harus ditingkatkan dengan baik, karena merupakan keterampilan yang paling umum

digunakan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam bidang pendidikan. Ketidakmampuan untuk berbicara di depan umum dapat sangat mengganggu, terutama bagi siswa, karena dapat menghambat partisipasi aktif mereka dalam kegiatan akademik dan pendidikan.

Untuk meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, ada beberapa strategi yang dapat diterapkan. Salah satunya adalah melalui latihan berbicara yang terstruktur. Latihan ini dapat mencakup simulasi presentasi atau diskusi kelompok yang diarahkan untuk membiasakan mahasiswa dengan situasi berbicara di depan umum. Teknik pernafasan juga dapat diajarkan untuk membantu mahasiswa mengontrol kecemasan mereka saat berbicara di depan publik. Selain itu, persiapan materi presentasi yang matang juga diperlukan. Mahasiswa perlu belajar bagaimana menyusun argumen, menyampaikan informasi dengan jelas, dan merancang slide presentasi yang menarik. Penguasaan materi presentasi ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri mereka, tetapi juga membantu mereka mengatasi kecemasan yang mungkin mereka alami sebelum atau saat berbicara di depan umum.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum sangat penting bagi mahasiswa, tidak hanya untuk memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di dunia profesional dan masyarakat. Meskipun kecemasan dapat menjadi hambatan, dengan menggunakan teknik-teknik yang tepat, seperti latihan berbicara, persiapan presentasi, dan dukungan psikologis, mahasiswa dapat mengatasi

kecemasan mereka dan mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum yang efektif.

Menurut Hungu (2007), perbedaan jenis kelamin merujuk pada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang sudah ada sejak lahir. Jenis kelamin terkait dengan perbedaan fisik dan karakteristik biologis. Laki-laki cenderung memiliki sifat yang lebih agresif, kompetitif, dominan, mandiri, dan kurang emosional. Di sisi lain, perempuan cenderung bersifat lebih ramah, mudah merasa cemas, penuh kasih, bergantung pada orang lain, emosional, lembut, sensitif, dan memiliki kecenderungan untuk tunduk pada laki-laki.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan isu yang sering dialami baik oleh peserta didik maupun mahasiswa. Pandangan penulis ini juga didukung oleh hasil studi yang dilakukan oleh Feni Etika Rahmawati (2014), yang menunjukkan bahwa 70% peserta didik mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi. Hasil survei di Universitas Stanford, California, AS, yang dijelaskan oleh Zimbardo (dalam Rakhmat, 2009), menyatakan bahwa kecemasan dapat membuat individu merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik, dan merasa tidak disenangi oleh orang lain. Individu yang cenderung mengalami kecemasan menunjukkan gejala seperti ketegangan otot dan tingkat kewaspadaan yang tinggi, yang sering kali mengakibatkan penolakan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Kondisi individu dapat membaik ketika tingkat kecemasannya berkurang. Penelitian

lain yang dilakukan oleh Wela Aswida, dkk (2012) menunjukkan bahwa 76,76% peserta didik mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi.

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki- laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Elliot dan Chong (2004) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dimana wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada saat berbicara didepan umum diakrenakan faktor predisposisi kecemasan yaitu faktor genetik.

Menurut Priest (1990) wanita lebih sering mengalami kecemasan. Data statistik menunjukkan bahwa sekitar dua orang wanita berbanding satu pria yang mengalami kondisi semacam ini. Wanita lebih banyak mengungkapkan keadaan dirinya. Sesuatu yang ia rasakan juga tentang rasa kecemasan atau rasa tertekan. Sedangkan laki-laki cenderung menolak bahwa ia menderita hal-hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan kecemasan antara laki-laki dengan perempuan.

Menurut Priest (1990) wanita lebih sering mengalami kecemasan. Data statistik menunjukkan bahwa sekitar dua orang wanita berbanding satu pria yang mengalami kondisi semacam ini. Wanita lebih banyak mengungkapkan keadaan dirinya. Sesuatu yang ia rasakan juga tentang rasa kecemasan atau rasa tertekan. Sedangkan laki-laki cenderung menolak bahwa ia menderita hal-hal

tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan kecemasan antara laki-laki dengan perempuan.

Menurut Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS). Skala ini dikembangkan untuk menilai model kecemasan tiga komponen (kognitif, perilaku, dan fisiologis) sebagaimana dijelaskan oleh Lang (1971). Aspek kognitif merupakan respons yang dapat menimbulkan kekhawatiran, mempengaruhi kemampuan berpikir jernih, dan menghambat individu dalam menyelesaikan masalah serta mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya. Aspek perilaku atau behavorial meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terguncang., aspek fisiologis yang mencerminkan respons tubuh terhadap sumber kekhawatiran, terkait dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh, yang menghasilkan reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disarikan bahwa kecemasan saat presentasi dikelas dijelaskan oleh Calhoun dan Acocella (Sobur, 2003) mereka menggolongkan komponen ke dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Reaksi pertama, yaitu reaksi emosional, mencakup aspek kecemasan yang terkait dengan persepsi individu dan memiliki dampak psikologis, seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih. Reaksi kedua, yaitu reaksi kognitif, merupakan respons yang dapat memicu ketakutan atau kekhawatiran pada individu, mempengaruhi kemampuan

berpikir jernih, sehingga dapat menghambat penyelesaian masalah dan kemampuan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Reaksi ketiga adalah reaksi fisiologis, yang mencerminkan respons tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Respons ini melibatkan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh, menghasilkan reaksi fisik seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan yang lebih cepat, dan peningkatan tekanan darah.

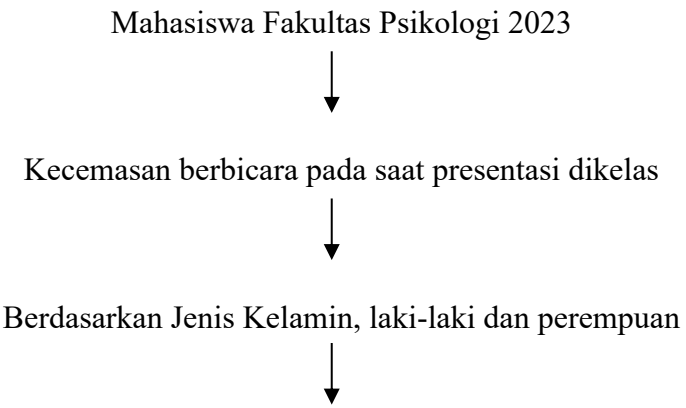
Meskipun banyak faktor yang memengaruhi respons biologis terhadap kecemasan, beberapa studi menunjukkan perbedaan yang menarik antara pria dan wanita dalam konteks ini:

1. Respons Fisiologis: Penelitian telah menunjukkan bahwa respon fisiologis terhadap stres atau kecemasan dapat bervariasi antara pria dan wanita. Studi oleh Kudielka dan Kirschbaum (2005) mencatat bahwa reaktivitas kortisol, hormon stres utama, dapat berbeda antara pria dan wanita dalam situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan, meskipun temuan ini belum konsisten di seluruh studi.
2. Respon Otak: Berdasarkan penelitian neurobiologis, ada bukti bahwa otak pria dan wanita dapat memproses dan merespons stres atau kecemasan dengan cara yang berbeda. Studi tentang perbedaan neurobiologis ini telah menunjukkan bahwa struktur otak dan aktivitas neurotransmitter tertentu dapat mempengaruhi cara individu merespons dan mengelola kecemasan (McEwen, 2006).
3. Respon Emosional: Selain itu, ada bukti bahwa perbedaan dalam

respons emosional terhadap kecemasan dapat terjadi antara pria dan wanita. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa perempuan mungkin cenderung lebih mungkin untuk mengalami gejala fisik yang terkait dengan kecemasan, sementara pria mungkin lebih cenderung mengeksternalisasi kecemasan mereka dalam bentuk agresi atau isolasi sosial (Nolen-Hoeksema, 2012).

Implikasi dari perbedaan biologis dan fisiologis ini dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum adalah penting untuk dipertimbangkan dalam merancang intervensi atau strategi penanganan yang efektif. Memahami bagaimana jenis kelamin dapat mempengaruhi respons biologis dan fisiologis terhadap kecemasan dapat membantu profesional kesehatan mental dan pembinaan karier dalam memberikan dukungan yang lebih efektif kepada individu yang mengalami kesulitan ini.

E. Kerangka konseptual



Aspek-aspek skala kecemasan berbicara didepan umum (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS); Aspek Kognitif, Aspek Behavorial, Aspek Fisiologis

Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS) (Bartholomay & Houlihan, 2016), Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS) adalah instrumen yang dikembangkan oleh Bartholomay dan Houlihan pada tahun 2016 untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami seseorang ketika berbicara di depan umum. PSAS dirancang untuk memberikan penilaian yang komprehensif terhadap berbagai aspek kecemasan yang berkaitan dengan berbicara di depan publik.

Skala ini mencakup tiga komponen utama kecemasan, yaitu:

1. Kognitif: Komponen ini mencakup pikiran dan kekhawatiran yang muncul terkait dengan situasi berbicara di depan umum. Ini termasuk rasa takut akan penilaian negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan pikiran-pikiran yang mengganggu tentang kemungkinan kegagalan.
2. Perilaku: Komponen perilaku mencakup tindakan atau kecenderungan untuk menghindari situasi berbicara di depan umum. Ini bisa berupa menghindari kesempatan untuk berbicara, atau perilaku yang menunjukkan kegugupan seperti sering melihat catatan, atau menghindari kontak mata dengan audiens.

3. Fisiologis: Komponen ini mencakup respons fisik tubuh terhadap kecemasan, seperti detak jantung yang meningkat, berkeringat, gemetar, atau sesak napas. Respons fisik ini mencerminkan aktivitas berlebihan dari sistem saraf otonom sebagai reaksi terhadap stres yang dirasakan.

Dengan menggunakan PSAS, peneliti dan praktisi dapat mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami individu dalam situasi berbicara di depan umum, serta memahami komponen mana yang paling mempengaruhi kecemasan tersebut. Hal ini memungkinkan pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk membantu individu mengelola dan mengurangi kecemasan mereka ketika berbicara di depan umum.

Skala ini dikembangkan untuk menilai model kecemasan tiga komponen (kognitif, perilaku, dan fisiologis) sebagaimana dijelaskan oleh Lang (1971). Aspek kognitif merupakan respons yang dapat menimbulkan kekhawatiran, mempengaruhi kemampuan berpikir jernih, dan menghambat individu dalam menyelesaikan masalah serta mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya. Aspek perilaku atau behavorial meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terguncang, aspek fisiologis yang mencerminkan respons tubuh terhadap sumber kekhawatiran, terkait dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh, yang menghasilkan reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan peningkatan tekanan darah.

Item untuk skala ini dipilih dengan merevisi dan merumus ulang item-

item dari berbagai skala kecemasan berbicara di depan umum lainnya. Item tambahan dibuat dengan menilai manifestasi keseluruhan kecemasan berbicara di depan umum untuk menghasilkan ukuran komprehensif kecemasan berbicara. Versi awal dari skala ini menghasilkan 17 pertanyaan total yang mencakup tiga komponen kecemasan (kognitif, 8 item; perialku, 4 item; dan fisiologis, 5 item)

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berdasarkan pada teori-teori yang telah diajukan sebelumnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat kecemasan saat presentasi di kelas yang dapat dikaitkan dengan perbedaan jenis kelamin. Secara spesifik, hipotesis ini menyatakan bahwa wanita mungkin mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki saat melakukan presentasi.

Hipotesis ini mencerminkan pandangan bahwa terdapat potensi perbedaan dalam respons kecemasan saat presentasi, bergantung pada jenis kelamin individu yang bersangkutan. Untuk menguji kebenaran hipotesis ini, peneliti akan menggunakan pendekatan ilmiah dengan melakukan analisis data yang relevan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini penting karena kecemasan saat

berbicara di depan umum adalah masalah yang sering dialami oleh banyak orang, terutama di lingkungan pendidikan dan profesional.

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tugas presentasi sebagai bagian dari kurikulum mereka. Menguasai kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan yang sangat penting untuk keberhasilan akademis dan profesional mereka di masa depan. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mereka untuk menyampaikan ide-ide mereka secara efektif.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya dapat memberikan wawasan tentang perbedaan kecemasan antara wanita dan laki-laki dalam situasi presentasi, tetapi juga dapat memberikan dasar untuk pengembangan strategi dan intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap literatur yang ada dan dapat digunakan oleh para praktisi pendidikan untuk merancang program pendidikan yang lebih baik dalam mengembangkan keterampilan komunikasi mahasiswa, terutama dalam konteks presentasi di kelas.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis peneitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan salah satu bentuk penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini digunakan sebagai metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan menyelidiki hubungan atau perbedaan antar variabel (Creswell, 2016). Pendekatan penelitian kuantitatif menitikberatkan pada fenomena-fenomena objektif yang dianalisis secara kuantitatif. Desain penelitian ini melibatkan penggunaan data berupa angka, analisis statistik, dan eksperimen yang dikendalikan (Hamdi & Bahruddin, 2014).

B. Identifikasi variabel penelitian

Variabel penelitian merujuk pada atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan, dan memiliki variasi yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk menjadi fokus kajian dan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2016). Variabel penelitian ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen, yakni:

Variabel Bebas (X) : Jenis Kelamin

Variabel Terikat (Y) : Kecemasan pada saat Presentasi dikelas

C. Definisi operasional variabel penelitian

Definisi operasional merujuk pada pengertian suatu variabel yang disusun berdasarkan ciri-ciri yang dapat diamati (Azwar, 2015). Berikut ini adalah

penjabaran operasional dari variabel dalam penelitian ini:

1. Kecemasan pada saat presentasi dikelas adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan, yang bisa menimbulkan ketakutan ketika seseorang dihadapkan pada situasi berbicara, memberikan materi, atau mengungkapkan pendapatnya di depan publik. Terdapat beberapa aspek kecemasan berbicara di depan umum, sebagaimana aspek Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum milik (Bartholomay & Houlihan, 2016) (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS) Skala ini dikembangkan untuk menilai model kecemasan tiga komponen (kognitif, perilaku, dan fisiologis).
2. Jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang telah ada sejak lahir. Perbedaan dalam biologi dan fungsi biologis antara laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan, dan perbedaan ini tetap ada pada semua individu, tanpa memandang ras. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam kecemasan pada saat presentasi dikelas, memengaruhi perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum antara laki-laki dan perempuan pada saat presentasi di kelas khususya pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai jumlah individu yang memiliki setidaknya satu ciri atau sifat yang serupa (Hadi, 2000). Dalam konteks penelitian ini, populasi penelitian terdiri dari 324 mahasiswa dari Angkatan

2023 yang merupakan mahasiswa program studi Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Sampel

Sampel merujuk pada sebagian kecil dari seluruh anggota populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian, dan diharapkan dapat mewakili keseluruhan populasi (Yusuf, 2014). Sampel merupakan bagian yang diambil dari jumlah dan karakteristik populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2012). Dalam konteks penelitian ini, Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2023 sebanyak 324. Kemudian dari populasi dengan karakteristik tersebut diambil sebanyak 184 dengan menggunakan populasi sampel dari tabel morgan. Nantinya sampel akan di bagi menjadi dua berdasarkan jenis kelamin yaitu; 91 laki-laki dan 93 perempuan.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam (Sugiyono, 2016: 85). Alasan meggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut (Sugiyono, 2016: 85).

Menurut (Sugiyono, 2016: 85) metode penetuan sampel jenuh atau total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi

digunakan sebagai sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2023 yang berjumlah sebanyak 324 mahasiswa dengan jumlah sampel yang akan diteliti dengan menggunakan tabel morga sebanyak 184 orang. Alasan menggunakan sampel berikut adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa baru pada saat presentasi didalam kelas.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuesioner atau angket. Ini merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan penyediaan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk mereka isi. Untuk menggumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti akan membuat suatu skala psikologi. Skala psikologi adalah sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang tidak secara langsung mengungkapkan atribut yang sedang diukur, tetapi mengungkapkan indikator perilaku dari atribut tersebut (Azwar, 2010).

Skala yang digunakan adalah Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS) (Bartholomay & Houlihan, 2016). Skala ini dikembangkan untuk menilai model kecemasan tiga komponen (kognitif, perilaku, dan fisiologis);

Tabel.1. Blue Print/Kisi-kisi Instrumen

Konstruk Teori	Indikator	Deskriptor	Jumlah item	
			Favorabel	Unfavorabel
Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum milik (Bartholomay & Houlihan, 2016) (Public Speaking Anxiety Scale, PSAS)	Kognitif	Komponen ini mencakup pikiran dan kekhawatiran yang muncul terkait dengan situasi berbicara di depan umum. Ini termasuk rasa takut akan penilaian negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan pikiran-pikiran yang mengganggu tentang kemungkinan kegagalan.	3 item 6, 7, 8	5 item 1, 2, 3, 4, 5
	Perilaku	Komponen perilaku mencakup tindakan atau kecenderungan untuk menghindari situasi berbicara di depan umum. Ini bisa berupa menghindari kesempatan untuk berbicara, atau perilaku yang menunjukkan kegugupan seperti sering melihat catatan, atau menghindari kontak mata dengan audiens.		4 item 9, 10, 11, 12
	Fisiologis	Komponen ini mencakup respons fisik tubuh terhadap	1 item 16	4 item 13, 14, 15, 17

	kecemasan, seperti detak jantung yang meningkat, berkeringat, gemetar, atau sesak napas. Respons fisik ini mencerminkan aktivitas berlebihan dari sistem saraf otonom sebagai reaksi terhadap stres yang dirasakan.

Item untuk skala ini dipilih dengan merevisi dan merumus ulang item-item dari berbagai skala kecemasan berbicara di depan umum lainnya. Skala ini menghasilkan 17 pertanyaan total yang mencakup tiga komponen kecemasan (kognitif, 8 item; perialku, 4 item; dan fisiologis, 5 item).

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata "validity," yang mengacu pada sejauh mana instrumen pengukuran, seperti tes, dapat diandalkan dalam menjalankan fungsinya dengan akurat (Azwar, 2012). Tingkat validitas suatu tes dapat diukur dari sejauh mana tes tersebut mampu memberikan hasil pengukuran yang tepat dan sesuai dengan tujuan penggunaannya. Salah satu aspek validitas yang akan dievaluasi adalah validitas isi, yang akan dinilai melalui analisis rasional menggunakan pertimbangan profesional. Dalam rangka penelitian ini, peneliti akan menggali pandangan

dosen pembimbing untuk menguji validitas isi tes yang digunakan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari istilah "reliability." Reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut mampu menghasilkan data yang dapat diandalkan. Reliabel berarti sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan dan dipercaya. Reliabilitas alat pengukuran dapat dievaluasi dengan melihat sejauh mana pengukuran yang sama pada objek yang sama menghasilkan data yang serupa. Reliabilitas empiris diukur melalui koefisien reliabilitas, di mana koefisien korelasi yang lebih tinggi antara hasil pengukuran dari dua alat yang sejajar menunjukkan konsistensi yang lebih baik. Biasanya, koefisien reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai mendekati 1 menunjukkan reliabilitas yang lebih tinggi, sementara nilai mendekati 0 menunjukkan reliabilitas yang lebih rendah (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 25.0.0.2.

Dalam mengukur reliabilitas instrumen, peneliti menerapkan rumus Cronbach's Alpha dengan persamaan berikut:

$$rii = \frac{k}{k-1}\left[1 - \frac{\sum si^2}{st^2}\right]$$

Keterangan:

rii = Reabilitas instrumen

k = Jumlah butir yang valid

si^2 = Jumlah varian skor butir

st^2 = Varian skor total

Reliabilitas diukur dengan menggunakan sebuah angka yang disebut sebagai koefisien reliabilitas, yang memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, maka reliabilitasnya akan semakin tinggi, sementara semakin mendekati angka 0, reliabilitasnya akan semakin rendah (Azwar, 2010).

F. Metode analisis data

Metode yang akan diterapkan untuk menganalisis data adalah metode statistik. Pendekatan ini dipilih karena merupakan metode ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan, mengorganisir, menyajikan, dan menganalisis data penelitian yang bersifat numerik, dan metode statistik memiliki kapasitas untuk menghasilkan hasil yang obyektif. Semua perhitungan dalam penelitian ini akan dijalankan dengan bantuan perangkat lunak komputer IBM SPSS versi 25.0.02. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Uji T Independent;

$$t_{hitung} = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{(n1-1)s_{1^2} + (n2-1)s_{1^2}}{n1+n2-2}\left(\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}\right)}}$$

Keterangan:

$M_{1=}$ Rata-rata skor kelompok 1

$M_{2=}$ Rata-rata skor kelompok 2

$SS_{1=}$ $Sum\ of\ square$ kelompok 1

$SS_{2=}$ $Sum\ of\ square$ kelompok 2

$n_{1=}$ Jumlah subjek/sample kelompok 1

$n_{2=}$ Jumlah subjek/sample kelompok 2

1. Kategorisasi Hipotetik

Sebagai alternatif, kita bisa menggunakan statistik dari alat ukur kita sendiri (statistik hipotetik). Teori ini didasarkan pada tulisan Azwar (1993). Dalam teknik ini, rata-rata dan deviasi standar yang digunakan untuk menyusun titik kategori diperoleh dari alat ukur. Misalnya, jika Anda memiliki skala yang terdiri dari 15 item menggunakan format Likert dengan 4 opsi yang diberi skor dari 1 hingga 4. Berdasarkan informasi ini, rata-rata skor hipotetik skala adalah M = 37,5. Ini diperoleh dari nilai tengah skor maksimal yang bisa diraih subjek pada skala, yaitu X = 60 (15 item x 1), dengan skor minimal yang bisa dicapai subjek yaitu X = 15 (15 item x 1). Dari informasi ini juga diperoleh rentang hipotetik skor yang didapat subjek dari 60 – 15 = (skor maksimal – skor minimal), sehingga deviasi standar (SD) skor skala adalah 46 : 6 = 37,5. Berdasarkan rata-rata dan deviasi standar yang telah ditemukan ini, didapatkan bahwa batas skor yang termasuk di atas rata-rata adalah X = 37,5 + 7,5 = 45.

2. T-Test

   a. Nilai signifikansi α

   b. Interval Confidence = 1- α

   c. Df (Degree Of Freedom) = N - k, khusus untuk independent sample t-test df =

      N – 2 atau DF (Degree Of Freedom) = $(n_1 + n_2)$- 2

   d. Bandingkan nilai t_{hit} dengan t_{tab}

   e. Apabila :

      $t_{hit} > t_{tab}$: Berbeda secara signifikansi (H_0 ditolak)

      $t_{hit} < t_{tab}$: Tidak berbeda secara signifikansi (H_0 diterima)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian didapatkan melalui kuisioner secara online dan offline kepada 184 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023. Jumlah tersebut lengkap sebagai mahasiswa aktif yang mengikuti proses belajar di kelas.

1. Validitas dan Reliabilitas

Tabel. 2. *Reliability*

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.911	.912	15

Reliabilitas diukur dengan menggunakan sebuah angka yang disebut sebagai koefisien reliabilitas, yang memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1.00. Semakin mendekati angka 1.00, maka reliabilitasnya akan semakin tinggi, sementara semakin mendekati angka 0, reliabilitasnya akan semakin rendah. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai reliabilitas mendekati 1, maka dapat dikatakan memiliki nilai yang tinggi dan sudah mendekati reliabilitas.

2. Hasil Deskriptif dan Kategorisasi Hipotetik

Tabel. 3. Hasil Deskriptif

Gender	N	Mean	Std.
Laki-Laki	91	39.7802	7.88501
Perempuan	93	43.3333	7.39467
Jumlah	184		

Dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 184 mahasiswa baik laki-laki dan perempuan, didapatkan nilai rerata kecemasan pada laki-laki memiliki skor rerata 39.78 dari 91 mahasiswa laki-laki dengan skor Std. Defiasi 7.88. Adapun nilai rerata perempuan dengan skor rerata 43.33 dari 93 mahasiswa perempuan beserta skor Std. Defiasinya 7.39.

Tabel. 4. Hasil Kategorisasi Hipotetik

		Total		Lk		Pr	
Kriteria	Kategorisasi	Jml	P	Jml	P	Jml	P

x > 45	Tinggi	52	28%	17	19%	35	38%
30-45	Sedang	124	67%	68	75%	56	60%
x < 30	Rendah	8	4%	6	7%	2	2%
Jumlah		184	100 %	91	100 %	93	100 %

Dari hasil uji kategorisasi hipotetik, jika x < 30 maka berada pada kategori rendah, jika 30-45 maka berada pada kategori sedang, dan jika x > 45 maka berada pada kategori tinggi. Nilai skor laki-laki berada dalam tingkat sedang, 6 orang dalam kategori rendah dengan presentase 7%, 68 orang dalam kategori sedang dengan presentase 75%, dan 17 orang dalam kategori tinggi dengan presentase 19%. Sedangkan, nilai skor perempuan berada dalam tingkat sedang mengarah ke tinggi. 2 orang dalam kategori rendah dengan presentase 2%, 56 orang dalam kategori sedang dengan presentase 60%, dan 35 orang dalam kategori tinggi dengan presentase 38%.

Hasil perolehan kategorisasi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih cemas dibandingkan laki-laki. Perempuan memiliki skor presentase sedang mengarah ke tinggi, sedangkan laki-laki memiliki skor presentase sedang.

3. Uji T

Menurut (Ghozali, 2018), Uji T independen adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen dapat menjelaskan variabel dependen secara individual. Uji T ini dinilai berdasarkan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (α=5%). Berikut adalah hasil perhitungan uji T independen dari data penelitian.

Tabel. 5. ***Paired Samples Test***

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	p	Mean Difference	Std. E	95% Cl	
								LL	UL
Equal variances assumed	.109	.741	-3.15	182	.002	-3.55	1.12	-5.77	-1.33

Equal variances not assumed	-3.155	180.66	.002	-3.541	1.122	-5.775	-1.3285

Tabel. 6. ***Interpretation***

t hitung	3.154
df	180,6 182
a	0.05
t table	1.653
p-value	0.02

Mean 1	39.7802
Mean 2	43.3333
Std. Deviation 1	7.88501
Std. Deviation 2	7.39467

Hasil uji t menyatakan t hitung > t tabel sehingga H0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan rerata kecemasan pada saat presentasi dikelas antara laki-laki dan perempuan. Jika nilai sig (2-tailed) <0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kecemasan laki-laki dan perempuan. Jika nilai sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kecemasan antara laki-laki dan perempuan. Nilai sig (2-tailed) = 0.02 < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan rerata kecemasan pada saat presentasi dikelas laki-laki (M = 39.78, SD = 7.88) dengan perempuan (M = 43.33, SD = 7.39), t(182) = 3.15, sig. (2-tiled) = 0.002.

Penjelasan dari hasil uji statistik terkait kecemasan saat presentasi di kelas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Analisis statistik tersebut bertujuan untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan dalam rata-rata tingkat kecemasan saat presentasi di kelas antara kedua kelompok ini.

Pertama, nilai signifikansi (sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah 0.02. Nilai ini dibandingkan dengan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan

sebelumnya, yaitu 0.05. Karena nilai 0.02 lebih kecil dari 0.05, hasilnya dianggap signifikan secara statistik. Ini berarti ada perbedaan nyata dalam tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan saat presentasi di kelas.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) untuk tingkat kecemasan laki-laki adalah M = 39.78 dan SD = 7.88. Sedangkan untuk perempuan, rata-rata dan standar deviasinya adalah M = 43.33 dan SD = 7.39. Rata-rata kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar saat presentasi di kelas dibandingkan laki-laki.

Hasil uji-t (t-test) lebih lanjut menunjukkan nilai t sebesar 3.15, yang digunakan untuk menentukan apakah perbedaan rata-rata antara dua kelompok tersebut signifikan. Dengan derajat kebebasan (df) sebesar 182, nilai t sebesar 3.15 mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan.

Meski ada perbedaan jumlah responden perempuan lebih banyak 2 responden disbanding laki-laki, namun dari output SPSS pada **Tabel.4**, kolom-kolom yang perlu diperhatikan adalah: Nilai Levene'sTest dan signifikansinya serta nilai-t dan signifikansinya. Levene'sTest adalah teknik statistik untuk menguji kesamaan varians di antara kedua kelompok. Jika nilai signifikansi Levene'sTest lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) berarti nilai Levene's Test signifikan. Dengan kata lain, varians dari kedua kelompok berbeda. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) berarti varians dari kedua kelompok adalah sama.

Nilai Levene's Test ini akan mengarahkan kita dalam melihat nilai-t. Jika nilai Levene's Test tidak signifikan maka kita melihat nilai-t pada baris yang pertama (equal variance assumed), sedangkan jika nilai Levene's Test signifikan maka kita melihat nilai-t pada baris yang kedua (equal variance not assumed). Output SPSS di atas menunjukkan bahwa nilai Levene's Test tidak signifikan (karena $p = 0.74 > 0.05$), berarti varians dalam kedua kelompok adalah sama. Dengan ini dapat dikatakan jika nilai varian dari laki dan perempuan adalah sama. kelompok adalah sama. Dengan ini dapat dikatakan jika nilai varian dari laki-laki dan perempuan adalah sama.

B. Pembahasan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti terdapat adanya perbedaan kecemasan yang signifikan pada mahasiswa angkatan 2023 fakultas Psikologi jika ditinjau dari jenis kelamin, yang mana kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jenis kelamin.

Menurut Keliat et al (2012), mahasiswa sering merasakan kecemasan sebagai bentuk antisipasi terhadap kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan terhadap hal-hal baru di lingkungan yang baru. Jika kecemasan akademik terus menerus dialami oleh mahasiswa, hal ini bisa mempengaruhi hasil belajar mereka. Mahasiswa yang cemas cenderung merasa bingung dan membuat kesalahan yang dapat mengurangi daya ingat, mengganggu konsentrasi selama proses belajar, dan mempengaruhi hubungan dengan teman sebaya (Rizqiah, 2010). Pengaruh teman sebaya sangat besar bagi mahasiswa baru, karena mereka harus mampu beradaptasi sepenuhnya di lingkungan belajar yang baru,

baik dengan teman sebaya, dosen, maupun staf pengajar lainnya. Namun, banyak mahasiswa baru yang belum sepenuhnya mampu beradaptasi (Gan & Zhang, 2010).

Hurlock (dalam Aristawati et al., 2020) mengemukakan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan tingkat stressor yang dihadapi. Teori dan penelitian telah membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan. Menurut James, ada banyak faktor yang membuat perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, salah satunya adalah tekanan dari lingkungan (Henry Clay, 1983).

Tekanan lingkungan ini seringkali lebih dirasakan oleh perempuan karena mereka memiliki anggapan bahwa menjalin hubungan interpersonal dengan orang-orang di sekitar mereka sangat penting. Selain itu, mereka merasa perlu diterima dengan baik oleh lingkungan mereka. Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih santai dalam menjalin hubungan atau berinteraksi dengan lingkungan mereka dan tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan dari luar. Oleh karena itu, faktor eksternal ini lebih memicu kecemasan pada perempuan dibandingkan laki-laki (Maccoby & Jacklin, 1974).

Lebih lanjut, Myers (1983) mengungkapkan bahwa ada perbedaan mendasar dalam cara perempuan dan laki-laki merasakan kecemasan. Secara umum, perempuan cenderung lebih mudah merasa cemas mengenai ketidakmampuan mereka dalam dunia akademik dibandingkan dengan laki-

laki, yang biasanya lebih rileks dan tenang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rapee et al. (2009), yang menunjukkan bahwa jenis kelamin adalah salah satu faktor penting yang dapat menentukan tingkat kecemasan akademik seseorang. Penelitian tersebut menemukan bahwa perempuan seringkali mengembangkan gejala kecemasan dan perasaan khawatir yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Penelitian oleh Rapee et al. (2009) menegaskan bahwa wanita cenderung lebih sering mengalami kecemasan akademik dibandingkan dengan pria. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk bagaimana wanita dan pria menghadapi tekanan akademik dan sosial. Wanita seringkali merasa lebih bertanggung jawab untuk memenuhi ekspektasi sosial dan akademik, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan mereka. Sementara itu, pria cenderung memiliki pendekatan yang lebih santai dan kurang terpengaruh oleh tekanan lingkungan, yang memungkinkan mereka untuk mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, perbedaan dalam cara mengelola kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan dapat dikaitkan dengan faktor-faktor sosial, emosional, dan psikologis yang berbeda. Perempuan mungkin lebih terpengaruh oleh harapan dan tekanan sosial untuk berprestasi, sedangkan laki-laki mungkin lebih fokus pada cara-cara praktis untuk mengatasi masalah tanpa terlalu banyak memikirkan implikasi sosialnya. Pemahaman ini penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mendukung mahasiswa dalam mengelola kecemasan akademik mereka, dengan mempertimbangkan

perbedaan gender yang ada. Kecemasan berbicara di depan umum memiliki implikasi yang berbeda berdasarkan jenis kelamin dari segi biologis dan fisiologis. Studi menunjukkan bahwa reaktivitas kortisol dapat bervariasi antara pria dan wanita dalam situasi kecemasan (Kudielka & Kirschbaum, 2005). Penelitian neurobiologis juga menemukan bahwa otak pria dan wanita memproses stres atau kecemasan secara berbeda karena perbedaan dalam struktur otak dan aktivitas neurotransmitter (McEwen, 2006). Terdapat bukti bahwa respons emosional terhadap kecemasan juga dapat berbeda antara pria dan wanita.

Selain menghadapi tantangan adaptasi di awal masa perkuliahan, mahasiswa juga diberikan beban tugas selama proses pembelajaran. Tugas-tugas ini mengharuskan mereka untuk mengatasi berbagai hambatan akademik, termasuk saat mengerjakan tugas mata kuliah, tes/kuis, maupun ujian semester. Setiap mahasiswa merespons dengan reaksi afektif yang berbeda-beda, baik positif maupun negatif. Reaksi positif terhadap kecemasan akademik dapat mendorong semangat dan motivasi untuk belajar lebih giat, mencari referensi tambahan selain yang diberikan dosen, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di internet. Sebaliknya, reaksi negatif dapat menurunkan motivasi, karena kecemasan menyulitkan mahasiswa untuk berkonsentrasi, yang pada akhirnya menyebabkan ketertinggalan dalam pemahaman materi (Prawitasari, 2012).

Selaras dengan penelitian serupa oleh (Solih dkk, 2018) menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi,

dengan prevalensi kecemasan pada perempuan sebesar 4% dan pada laki-laki sebesar 2,2% menurut WHO. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan kecemasan antara jenis kelamin, di mana perempuan memiliki kecemasan yang lebih tinggi. Penelitian lain oleh (Videbeck, 2011) dan (Stuart & Laraia, 2005) menyatakan bahwa meskipun baik laki-laki maupun perempuan mengalami kecemasan pada saat presentasi, setiap mahasiswa memiliki cara masing-masing dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan tersebut. Hasil menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. (Sitorus, A. 2022) menyatakan ada perbedaan antara kecemasan berbicara didepan umum laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat dilihat bahwa hasil Empirik Perempuan sebesar 81,05 sedangkan laki-laki sebesar 69,48. Kecemasan Berbicara Perempuan berada dalam kategori sedang mengarah ke tinggi karena nilai mean empirik berada di atas mean hipotetik, begitu juga Kecemasan Berbicara Laki-laki sedang mengarah ke rendah karena nilai mean empirik berada di bawah mean hipotetik.

Pendapat ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Marbun, S. D., Hadiati, T, & Sarjana, 2016) yang mengkaji stres, kecemasan, dan depresi dengan membedakan jenis kelamin pada 144 subjek penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 48% mahasiswi mengalami kecemasan dan 20% depresi, sedangkan pada mahasiswa, 18% mengalami kecemasan dan 11% depresi. Dari beberapa hasil penelitian tersebut, terlihat bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa. Secara umum, mahasiswi cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi karena perbedaan

karakteristik emosional, psikologis, dan fisik. Perempuan cenderung lebih sensitif, mudah khawatir, memiliki rasa takut yang berlebihan, merasa tidak mampu, dan cenderung meremehkan diri sendiri. Sebaliknya, laki-laki lebih aktif, mampu mengekspresikan perasaannya, lebih percaya diri, dan lebih rileks dalam berhubungan dengan orang lain (Annisa, 2008; Ramadhan et al, 2019). Kecemasan antara laki-laki dan perempuan berbeda karena mereka menghadapi beban psikologis dan harapan yang berbeda. Secara umum, perempuan lebih mudah merasakan kecemasan terkait ketidakmampuan dan kurang percaya diri, sedangkan laki-laki cenderung lebih rileks.

Berdasarkan hasil kategorisasi hipotetik yang telah dilakukan, terdapat perbedaan kecemasan pada saat presentasi dikelas pada mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2023 jika ditinjau dari jenis kelamin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memperoleh skor kecemasan berbicara pada saat presentasi tertinggi sebesar 35 dengan presentase 38%, sementara mahasiswa laki-laki mendapatkan skor sebesar 17 dengan presentase 19%. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Rapee dkk, 2009) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, di mana wanita cenderung mengalami gejala kecemasan dan kekhawatiran yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kesimpulannya, karena nilai sig. (2-tailed) = 0.02 lebih kecil dari 0.05, disimpulkan bahwa perbedaan rata-rata kecemasan antara laki-laki dan perempuan saat presentasi di kelas adalah signifikan. Secara keseluruhan, hasil

ini menunjukkan bahwa perempuan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki saat melakukan presentasi di kelas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bab ini menjelaskan kesimpulan mengenai hasil yang didapat dari penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan pada saat presentasi dikelas sebanyak 184 mahasiswa angkatan 2023 Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang jika ditinjau dari jenis kelamin.

Kesimpulan berlandaskan pada hasil analisis pembahasan, peneliti dapat menarik kesimpulan seperti dibawah ini :

1. Nilai rerata kecemasan pada laki-laki berada dalam tingkat rendah, dengan skor rerata 39.78 dari 91 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2023.
2. Adapun nilai rerata perempuan berada dalam kategori sedang mengarah ke tinggi, dengan skor rerata 43.33 dari 93 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2023.
3. Ada perbedaan kecemasan pada saat presentasi antara laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat dilihat dari hasil statistik rata-rata skor antara Perempuan sebesar 43.33 sedangkan laki-laki sebesar 39.78. Tingkat kecemasan pada saat presentasi mahasiswa perempuan angkatan 2023 pada kampus UIN Maulana Malik Ibrahm Malang Fakultas Psikologi tinggi. Hal ini tampak dari hasil perolehan kategorisasi yang menunjukan bahwa perempuan lebih cemas dibanding laki-laki.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Untuk mahasiswa dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum Pine, D. S., & Grun, J. (1999) dengan beberapa saran berikut yang dapat dipertimbangkan:
    a. Latihan Relaksasi dan Pernapasan: Latihan pernapasan dalam yang terfokus dan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga dapat membantu mengurangi aktivitas amigdala dan menurunkan tingkat respons stres. Teknik ini dapat memengaruhi sistem saraf otonom untuk mempromosikan keadaan relaksasi yang lebih baik saat berbicara di depan umum.
    b. Penyaringan Cemas dengan Pemikiran Positif: Melatih diri untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang muncul sebelum atau saat berbicara di depan umum dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Ini dapat melibatkan teknik kognitif seperti restrukturisasi kognitif atau pengalihan perhatian ke hal-hal positif dan tujuan yang diinginkan.
    c. Pendekatan Berangsur-angsur (Gradual Exposure): Melakukan latihan berbicara di depan kelompok kecil atau orang yang dekat terlebih dahulu, sebelum beralih ke situasi yang lebih menuntut, dapat membantu membiasakan diri dengan perasaan terpapar dan meningkatkan rasa percaya diri secara bertahap.

d. Perawatan Kesehatan Mental Profesional: Jika kecemasan berbicara di depan umum menjadi parah atau mengganggu kehidupan sehari-hari, berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater dapat memberikan bantuan tambahan melalui terapi kognitif perilaku atau pengobatan medis yang sesuai.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya: Peneliti berikutnya diharapkan dapat memperhatikan aspek-aspek lain yang berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum selain aspek jenis kelamin dalam segi biologis dan fisiologis. Dengan meneliti kecemasan berbicara didepan umum dari aspek gender dan menggunakan aspek-aspek psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa. (2008). Pengaruh jenis kelamin dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Jurnal Kesehatan, 1(3), 288–304.

Aryadillah. (2017). Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). Cakrawala, Vol. XVII, No. 2.

Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson., Ernest R. Hilgard., 1999. Pengantar Psikologi. Jakarta : Erlangga.

Amylia. Y. & Surjaningrum. R. E. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehan Mental. Vol. 3, No 2: 60-66

Anwar, A. (2009). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary psychometric data and scale validation. Personality and Individual Differences, 94, 211–215.

Berg, J. M., Tymoczko, J. L., & Gatto Jr., G. J. (2002). Biochemistry (5th ed.). W H Freeman. Chapter 29: Sex: Determination and Differentiation.

Chaplin. J.P. (2008). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.

Cherry. K, , MS, (2023), *How and Why Sampling Is Used in Psychology Research, He is a psychosocial rehabilitation specialist, psychology educator, and author of*

the "Everything Psychology Book." Learn about our editorial process Updated on November 18, 2023, https://www.verywellmind.com/what-is-a-sample-2795877#toc-types-of-probability-samples

Darajdat, Z. (1969). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung

Dayakishi, P., & Yuniardi. (2008). Sex. In K. Mylonas, & L. Tzagkaraki. Retrieved from https://www.apa.org

Emily M. Bartholomay, Daniel D. Houlihan. (2016). *Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary psychometric data and scale validation*. Minnesota State University, Mankato, United States. *Personality and Individual Differences* 94 (2016) 211–215.

Emily M. Bartholomay, Daniel D. Houlihan.Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 25 (9th ed) (9 th). Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. Nur., Rini. (2011). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Hayat, A. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. Institut Agama Islam Negeri Antasari Jalan Ahmad Yani km. 4.5 Banjarmasin.

Hadi, S. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Hungu. 2007. Demografi Kesehatan Indonesia. Jakarta : Grasindo.

Iberri-Shea. G, (2017), *Adaptation and Assessment of a Public Speaking Rating Scale, Iberri-Shea, Cogent Education* (2017), 4: 1287390, 16 *February* 2017.

Khairunisa (2019), Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar, Jurnal Tunas Bangsa, Vol. 6, No.2.

Lisyanti. R, (2021), Perbedaan Kematangan Emosi ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa MAN 4 Aceh Besar, 29 Desember 2021

Marbun, S. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2016). Perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa system perkuliahan tradisional dengan system perkuliahan terintegrasi. 5(4), 1715–1723. https://doi.org/ISSN: 25408844

Mayangsari, E. D, dan Ranakusuma, O.I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Jurnal Psikogenesis, Volume 3, No.1, Desember 2014

Myers, E. G. (1983). *Social Psychology*. Mc. Graww Hill. - Videbeck, S. L. (2011). Buku ajar keperawatan jiwa. EGC.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B. (2005).Psikologi Abnormal Jilid 1. Jakarta:Erlangga

Novitria. F dan Riza Noviana Koirunnisa. (2022). Kecemasan pada saat Presentasi ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Psikologi. Jurnal Penelitian Psikologi, UNESA. Volume 9 Nomor 1.

Pusvitasari. P, Jayanti. A. M, Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness Volume 1, Nomor 2.

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.

Pine, D. S., & Grun, J. (1999). Functional neuroanatomy of anxiety disorders. In M. S. M. Botteron & J. Grafman (Eds.), The neurology of autism (pp. 333-340). Oxford University Press.

Puspitaningtyas, D. (2012). Kecemasan Berbicara dalam Presentasi Bahasa Indonesia Siswa Kelas XI-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan. Jurnal Linguistik. Volume 01 Nomor 01. 0-216

Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas kedokteran. Medula, 9(1), 78–82.

Rakhmat, J. (2006). PsikologiKomunikasi. Bandung: PT.Remaja Karya

Rapee, R. M., Gaston, J. E., & Abbott, M. J. (2009). Testing the efficacy of theoretically derived improvements in the treatment of social phobia. Journal of Consulting and Clinical Psychology., 77(2), 312–327.

Roberson-Nay, R., & Kendler, K. S. (2011). Genetic perspectives on the relationship between anxiety disorders and major depressive disorder. In D. J. Stein, E. Hollander, & B. O. Rothbaum (Eds.), Textbook of Anxiety Disorders (pp. 57-71). American Psychiatric Publishing

Rohmansyah, A. N. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. Jurnal Ilmiah Penjas, Vol. 3, No 1:44-60

Stuart, G. W., & Laraia. (2005). Keperawatan Jiwa (5th ed.). EGC.

Siregar, M. (2011). Perbedaan Kecemasan Berbicara didepan Kelas ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa SMA Swasta Ira Medan. Universitas Medan Area.

Singgih. D. Gunarsa. (1989). Pengantar Psikologi. Jakarta: PT Gunung Mulia

Sugiyono.(2013).Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.Bandung: Alfabeta.CV

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:PT

Alfabet

Semiun, Y. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Solih, M., Purwoningsih, E., Gultom, D, P., & Fujiati, I. I. (2018). Pengaruh penulisan skripsi terhadap symptom depresi dan symptom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Sumatra Utara angkatan 2014. Ibnu Sina Biomedika, 2(1), 80–90.

Videbeck, S. L. (2011). Buku ajar keperawatan jiwa. EGC.

Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. Psikoborneo, Vol 1, No 4, 2013: 220-227.

Yusuf, A. M. (2014). Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif & PenelitianGabungan. Jakarta : Prenadamedia Group.

LAMPIRAN

Lampiran skala penelitian

2. Identitas

   Nama (boleh insial) :

   Jenis kelamin :

   Usia :

   Jurusan :

   Angkatan :

3. Petunjuk Pengisian

   Dibawah ini akan disajikan beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap setiap pernyataan berikut sesuai keadaan diri mahasiswa. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam kuisioner ini. Pilihlah salah satu jawaban dari empat pilihan jawaban. Pilihan jawaban yang tersedia adalaha sebagai berikut;

   SS : Jika anda SANGAT SETUJU dengan pernyataan berikut.

   S : Jika anda SETUJU dengan pernyataan berikut.

   TS : Jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut.

   STS : Jika anda SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut.

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Memberikan pidato sangat menakutkan				

2.	Saya khawatir bahwa saya akan kehilangan kata-kata saat berbicara				
3.	Saya gugup bahwa saya akan mempermalukan diri di depan audiens				
4.	Jika saya membuat kesalahan dalam pidato saya, saya tidak dapat kembali fokus				
5.	Saya khawatir bahwa audiens akan menganggap saya sebagai pembicara yang buruk				
6.	Saya fokus pada apa yang saya katakan selama pidato saya				
7.	Saya percaya diri saat memberikan pidato				
8.	Saya merasa puas setelah memberikan pidato				
9.	Tangan saya gemetar saat memberikan pidato				
10.	Saya merasa tidak enak badan sebelum berbicara di depan kelompok				
11.	Saya merasa tegang sebelum memberikan pidato				
12.	Saya gelisah sebelum berbicara				

13.	Jantung saya berdebar saat memberikan pidato				
14.	Saya berkeringat selama pidato saya				
15.	Suara saya gemetar saat memberikan pidato				
16.	Saya merasa santai saat memberikan pidato				
17.	Saya tidak memiliki masalah membuat kontak mata dengan audiens				

Lampiran data responden

No	NIM	Nama Mahasiswa	Jenis Kelamin	KELAS
1	230401110001	FA`IDATUL KHASANAH	Perempuan	A
2	230401110002	UMI FARIKHA	Perempuan	
3	230401110003	ROVIDA INDIANI	Perempuan	
4	230401110004	ANDIKA	Laki-laki	
5	230401110005	FATAHILLAH ASSHIDDIQI PUTRA SANTOSO	Laki-laki	
6	230401110006	MAHFUD ALI	Laki-laki	
7	230401110007	RAFIF ARSALAN	Laki-laki	
8	230401110008	FATMA AULIA PUTRI	Perempuan	
9	230401110009	CHILYA ALFIZ ZAHRO	Perempuan	
10	230401110010	NAJIYA `ULA `IZZANA	Perempuan	
11	230401110011	DESHWA ARISTA LYVIA	Perempuan	
12	230401110012	MUHAMMAD IQBAL FUADI	Laki-laki	
13	230401110013	NEISYA ELOK AMALIA	Perempuan	
14	230401110014	MUHAMMAD RAIHAN ALBY ARIFIN	Laki-laki	
15	230401110015	YUNI RIZKY FAITUL MUNAWAROH	Perempuan	
16	230401110016	MUCHAMMAD ROICHAN MAWARDI	Laki-laki	
17	230401110017	SYIFA ANANDA	Perempuan	
18	230401110018	MOCHAMAD SYAFIN HAMBALI	Laki-laki	
19	230401110019	GT. RONA NUR AUFA	Perempuan	
20	230401110020	SYAHIERA NURSYAH	Perempuan	
21	230401110021	M. ADLA MUDAFI	Laki-laki	
22	230401110022	ANGGUN APRILLIA PUTRI	Perempuan	

23	230401110023	AZAHRA FADHILAH	Perempuan	
24	230401110024	MAURA RIZKI ANANDA YULIANA	Perempuan	
25	230401110025	AHMAD JOSEPH ALI RAIHAAN	Laki-laki	
26	230401110026	TATA NIA INDAH SHAKIRA	Perempuan	
27	230401110027	FITHROTIN AFIYAH	Perempuan	
28	230401110028	DANYATUL FITRI	Perempuan	
29	230401110029	AULIYATUL ATHIYYAH ZAIDAH	Perempuan	
30	230401110030	NURI FADLILAH A`MALINA	Perempuan	
31	230401110031	MUHAMMAD ZIDAN IMANDA H	Laki-laki	
32	230401110032	HAPPY MARSHA AUDINA	Perempuan	
33	230401110033	MOHAMAD NUR IKHSAN	Laki-laki	
34	230401110034	DIVANDA MAYFANI HAFIFAH	Perempuan	
35	230401110035	CHALISTA DIA FIRNANDA	Perempuan	B
36	230401110036	RAHMATIL ULYA EKAPUTRI	Perempuan	
37	230401110037	ZAHWA ISNAZWA SAPUTRI	Perempuan	
38	230401110038	MUHAMMAD NURIL HUDA	Laki-laki	
39	230401110039	WIDYA TRIA PAMELA	Perempuan	
40	230401110040	M. ZAQI TAUFIQUL HAKIM	Laki-laki	
41	230401110041	CHOIRUL ANAM MAULA	Laki-laki	
42	230401110042	AROFANI BATRISYIA NURJANNATI	Perempuan	
43	230401110043	AHMAD ZIDNEY MUBAROK AS-SHOHIBIY	Laki-laki	
44	230401110044	MEI DIANA DWI NUR AZIZAH	Perempuan	
45	230401110045	SHILVAN DZIKRI AL ADZKIYA`	Laki-laki	
46	230401110046	WILDATULLAILI	Perempuan	
47	230401110047	IMROATUL AZIZAH	Perempuan	
48	230401110048	ILHAM ZUHRI MUHTAROM	Laki-laki	

49	230401110049	AHSANA NADIA	Perempuan	
50	230401110050	AGGRIS SETIAWAN RAHMATULLAH	Laki-laki	
51	230401110051	MUHAMMAD REYHAN DZAKWAN	Laki-laki	
52	230401110052	MISBAHUL BAHAUDDIN MUSABBIHI	Laki-laki	
53	230401110053	MUHAMMAD UMAR MUDJIB	Laki-laki	
54	230401110054	HAMDAN YUWAFI	Laki-laki	
55	230401110055	MUCHAMAD ZIDAN ADIN MAFAIZ	Laki-laki	
56	230401110056	M. ROBAH JAUHARI	Laki-laki	
57	230401110057	HAMDAN TANZIL ICHWANA	Laki-laki	
58	230401110058	ABDUL KODIR	Laki-laki	
59	230401110059	RISKAYANI SETIYANINGRUM	Perempuan	
60	230401110060	MUHAMMAD HAIDAR RAFFI	Laki-laki	
61	230401110061	DAVIN KURNIAWAN	Laki-laki	
62	230401110062	KHILQOTUL GHONIYAH	Perempuan	
63	230401110063	ADIZA HAFSOH RAHMANI	Perempuan	
64	230401110064	ANDARA FADILLAH PUTRI	Perempuan	
65	230401110065	SALVADILA RAHMALIA PUTRI	Perempuan	
66	230401110066	HUSNA NAJWA AL MAULA	Perempuan	
67	230401110067	ACHMAD SYAIFULLAH AMIN	Laki-laki	
68	230401110068	MUHAMMAD AKBAR NUR AZIZ	Laki-laki	
69	230401110069	NIHLAH ALIFATUL ROHMAH NUGROHO	Perempuan	
70	230401110070	SARAYA ZAHIRA SHOFA	Perempuan	
71	230401110071	INTAN NADIA PARAMITHA	Perempuan	C
72	230401110072	WAHYU ADJIE CAHYANTO	Laki-laki	
73	230401110073	HANA MELIANA RIFA`AH	Perempuan	

74	230401110074	CYNTHIA DESTA ANGGRAINI	Perempuan	
75	230401110075	MUHAMMAD ROYHAN MUSTOFA	Laki-laki	
76	230401110076	MICHO TRIANA SAPUTRA	Laki-laki	
77	230401110077	LAILATUL MAGHFIROTUS SHOLIKHAH	Perempuan	
78	230401110078	NURUL ALIYATUZZAKIYAH	Perempuan	
79	230401110079	HANUM AMANDA MAHFUD	Perempuan	
80	230401110080	FATHAN CHOIRUL NIZAR	Laki-laki	
81	230401110081	NAJWAH MARSA SALSABILA	Perempuan	
82	230401110082	ALFI RAYYA ZAHIDAH	Perempuan	
83	230401110083	NASYWA AURELLIA PUTRI FEBRINA BAYU TSANY	Perempuan	
84	230401110084	ZAHRA AULYA SAFITRI	Perempuan	
85	230401110085	HERDINDA SALSABILA FEBRIANNA	Perempuan	
86	230401110086	RAZANAH HAJAR	Perempuan	
87	230401110087	AURA SHILA ANAMARSYAH	Perempuan	
88	230401110088	ELVIN AULIA FIRDAUSI	Perempuan	
89	230401110089	MOCHAMMAD NURIL AKHYAR EFFENDI	Laki-laki	
90	230401110090	NUR NAJMI JAMILAH	Perempuan	
91	230401110091	PINONDA NABILA PUTRI DIANITA	Perempuan	
92	230401110092	SYAFIRA WIDYA RAHMADYANTI	Perempuan	
93	230401110093	SITI FATIMAH	Perempuan	
94	230401110094	AMELIA DWI NOR AINI	Perempuan	
95	230401110095	ZAHWA FITRIA BALQIS	Perempuan	
96	230401110096	LAILI FITRIYAH MASYITHAH	Perempuan	
97	230401110097	RANI AMBARWATI WISNU SOERATNO	Perempuan	
98	230401110098	NADIA SOFANA ELINTIA	Perempuan	

99	230401110099	ARYA WISNU NUGRAHA	Laki-laki	
100	230401110100	EVA FITRIANA	Perempuan	
101	230401110101	IRLY RAYA QURANI	Perempuan	
102	230401110102	NIRMAYA LURUH PUTRI PAMULATSIH	Perempuan	
103	230401110103	ADALIYA BARIZA NISKIY	Perempuan	
104	230401110104	ROEZHA HADYANA	Perempuan	
105	230401110105	AZ ZAHRA SALSABILLA ISWAHYUDI	Perempuan	
106	230401110106	HASNA AMALIA	Perempuan	
107	230401110107	DEWANDARU PRATAMA PUTRA IRAWAN	Laki-laki	D
108	230401110108	FA`IZ NUR RAHMA	Perempuan	
109	230401110109	AURA CITRA KHOLIQ	Perempuan	
110	230401110110	IVON BAGUS SAPUTRA	Laki-laki	
111	230401110111	NAYLA NUR SAFA SEPTIASA PUTRI	Perempuan	
112	230401110112	AZZAHRO ATSNA KARIMA	Perempuan	
113	230401110113	SALSABILA DIANDRA	Perempuan	
114	230401110114	ISNAINI RAHMANATUSSA`ADAH NASTITI AHMAD	Perempuan	
115	230401110115	FATIMATUZ ZAHRO	Perempuan	
116	230401110116	NINDYA PUTRI NOOR ATIIQOH	Perempuan	
117	230401110117	NIHAYAH NURROHMAH	Perempuan	
118	230401110118	KHOIRUNNISA NUR AQILAH FAUZI	Perempuan	
119	230401110119	FARHAN FIRMANSYAH	Laki-laki	
120	230401110120	AHMAD FAKHRI NAJIB	Laki-laki	
121	230401110121	CANTIKA SHAFA NOER ASHYIFA	Perempuan	
122	230401110122	NISWATUL WAHDATI ZUHRIYAH	Perempuan	
123	230401110123	NADILA VELYA FATHAN	Perempuan	

124	230401110124	NIA FEBRIANTI	Perempuan	
125	230401110125	AHMAD FASIH MINAN ABU HADZIQ	Laki-laki	
126	230401110126	ZILDA FAKHRIYA PASHA	Perempuan	
127	230401110127	SALWA SYIFA` ANNUHA	Perempuan	
128	230401110128	AISYAH ALYA RAHMA	Perempuan	
129	230401110129	SYIFA ALISTYA SEVITA PUTRI	Perempuan	
130	230401110130	HURIL DEWI SHIFAK	Perempuan	
131	230401110131	ADISYA GITA FIRDA MASAYU	Perempuan	
132	230401110132	ELSA DEWI SEKARNINGRUM	Perempuan	
133	230401110133	ZAERICHO LEODIKISWARI	Laki-laki	
134	230401110134	AJENG PUTRI MAULIDIA	Perempuan	
135	230401110135	SEPTI ZAHRANI	Perempuan	
136	230401110136	WULAN MAULIDIYA ISNAINI	Perempuan	
137	230401110137	TIKO DEWI AYUMI	Perempuan	
138	230401110138	ELSA ALFIRA	Perempuan	
139	230401110139	TASYA ALFINA DAMAYANTI	Perempuan	
140	230401110140	FIKRI NURZAMANI	Laki-laki	
141	230401110141	RESYAD	Laki-laki	
142	230401110142	NADIA ALMIRA	Perempuan	
143	230401110143	ADIBAH KAMIL	Perempuan	E
144	230401110144	NAFISA PUTRI FADHILA	Perempuan	
145	230401110145	ALIFIYA HAFIZHA ADZRA	Perempuan	
146	230401110146	AMRINA ROSYADA	Perempuan	
147	230401110147	NAILA YASMIN FIRDAUS	Perempuan	
148	230401110148	NAVYSHA ZAHRA AUGUST BINTAN RIADI	Perempuan	
149	230401110149	MOKHAMMAD ILVAN	Laki-laki	
150	230401110150	AGHITS SYIFA NURUL ASY-	Perempuan	

		SYAFIQ		
151	230401110151	DIO GALUH PRADANA JAYA SAPUTRA	Laki-laki	
152	230401110152	SALSA RISKI AULIA	Perempuan	
153	230401110153	SALWA RIFDA SOBIROH	Perempuan	
154	230401110154	KHOTIMATUL HASANAH	Perempuan	
155	230401110155	MOHAMMAD ANBIYA MAHARDIKA	Laki-laki	
156	230401110156	ADDIEN AMIRUL HAQ	Laki-laki	
157	230401110157	ASTI ARINTA SEPTIANA	Perempuan	
158	230401110158	NISRINA NASYWA ZUFA NAHDA	Perempuan	
159	230401110159	SITI MUTI`ATUL HASANAH	Perempuan	
160	230401110160	NURHIDAYATUN	Perempuan	
161	230401110161	FAZA TSANIYA HURIN	Perempuan	
162	230401110162	FAJRIATUS SA`ADA	Perempuan	
163	230401110163	REZA ADAM ISDINATA	Laki-laki	
164	230401110164	RAIHANAH ALIFAH MARS SALSABILA	Perempuan	
165	230401110165	HERA MAWADAH WAROHMA	Perempuan	
166	230401110166	FARID REFADA RAFLY	Laki-laki	
167	230401110167	NADISTYA FARADILA PUTRI	Perempuan	
168	230401110168	AFRINA ALIVIA INATSA	Perempuan	
169	230401110169	PRYANKA ADRIANI RIYANTI	Perempuan	
170	230401110170	TRIYAS APRILIA LATHIFAH	Perempuan	
171	230401110171	RIVALZAKY ECHA RAMADHAN	Laki-laki	
172	230401110172	MAY INTAN NURLAILA	Perempuan	
173	230401110173	AMEYLIA DESY CANTIKA SARI	Perempuan	
174	230401110174	WIDIYAH NUR RAHMAWATI	Perempuan	
175	230401110175	MUHAMMAD RAIHAN NAUFAL ASH SHIDIQY	Laki-laki	

176	230401110176	DEFITRIA RIKA WULANDARI	Perempuan	
177	230401110177	NAYA NAZHIFA FIRDAUSI	Perempuan	
178	230401110178	JELITA QUEENTASARI	Perempuan	
179	230401110179	THALITA NUR SHOBIROH	Perempuan	F
180	230401110180	ZAHWA ARGIA ZULFA WIDODO	Perempuan	
181	230401110181	NATIVA AVIANDRO	Perempuan	
182	230401110182	ARSATUN NISA SALSABILLA	Perempuan	
183	230401110183	MUHAMMAD MAS`UD	Laki-laki	
184	230401110184	NAJWA SHALSABIL AKBAR YUSUF	Perempuan	
185	230401110185	SALSABILLA TIARA PUTRI	Perempuan	
186	230401110186	ADHIMAH LAILIYAH	Perempuan	
187	230401110187	HUMAM AFRIANTO	Laki-laki	
188	230401110188	NAYLA FALIHA PRIMURDIA ANJANI	Perempuan	
189	230401110189	IMAMAH NASYWA SHABRINA	Perempuan	
190	230401110190	TALITHA ARAMINTA	Perempuan	
191	230401110191	SHIELA ADHISTIA MAKRUF	Perempuan	
192	230401110192	FAKHRI AKMAL ZAIN	Laki-laki	
193	230401110193	FITRIA ULFA SARI	Perempuan	
194	230401110194	RESA RISMAYANTI	Perempuan	
195	230401110195	MUHAMMAD ALI SYAFRIE RAMADHAN	Laki-laki	
196	230401110196	ANIFA BERLINA P B	Perempuan	
197	230401110197	DEANDRA INNOZA PUTRI ALDINO	Perempuan	
198	230401110198	MUHAMMAD GUSTI BASKARA NAJIH	Laki-laki	
199	230401110199	TASSYA DWI RATNASARI	Perempuan	
200	230401110200	AILSA ARISTAWATI ZAFIRAH	Perempuan	

201	230401110201	NABILA `ULYA	Perempuan	
202	230401110202	EFTA STEVIO PUTRI WAHYUDI	Perempuan	
203	230401110203	ANNISA AFRIDAYANTI	Perempuan	
204	230401110204	RIZQI NURFADILAH KHOIRINA	Perempuan	
205	230401110205	RAIHANAH RAHMAH	Perempuan	
206	230401110206	MUHAMMAD GILANG ADITYACHANDRA	Laki-laki	
207	230401110207	RAJENDRA RAFIANSYAH	Laki-laki	
208	230401110208	SARAH RIZKY LARASATI	Perempuan	
209	230401110209	CLARA DEANETA PUTRI	Perempuan	
210	230401110210	SALSABILA AXLIE MAIA	Perempuan	
211	230401110211	VIOLA AGATHA SALSABILLA	Perempuan	
212	230401110212	DIAJENG SALSABILLA AZZAHRA LAHITANI	Perempuan	
213	230401110213	YENNI FITRIA	Perempuan	
214	230401110214	ERZA FATIKA MAHINDA PUTRI	Perempuan	
215	230401110215	AMI SYVAU QOLBI	Perempuan	G
216	230401110216	NOVITA FATWA PRIYANTI	Perempuan	
217	230401110217	BILQIS MAULIDYA WIDIANTO	Perempuan	
218	230401110218	MOCHAMAD AULIYA AKBAR	Laki-laki	
219	230401110219	SIVA ANANDA WAHYU	Perempuan	
220	230401110220	NASYWA NAFIISA GUNAWAN	Perempuan	
221	230401110221	HABIBULLAH	Laki-laki	
222	230401110222	FITRI ANNABILAH	Perempuan	
223	230401110223	DINI ANGGITA PUTRI	Perempuan	
224	230401110224	ZUROTUL ILMIA	Perempuan	
225	230401110225	LINA ZULFA ALMAIDA	Perempuan	
226	230401110226	MUHAMMAD HAIDAR RAFFI	Laki-laki	
227	230401110227	FRISTYA PRIMANTIWI	Perempuan	

228	230401110228	SHILHAM ADZIN ADANI IRIYANTO	Laki-laki	
229	230401110229	FARHAN RICHO KURNIAWAN	Laki-laki	
230	230401110230	NADIYA SHOFWAH	Perempuan	
231	230401110231	ROHMATUL MAHDA	Perempuan	
232	230401110232	HABIBATUL QUDSIYAH	Perempuan	
233	230401110233	INTAN NUR FAUZIAH SAPUTRI	Perempuan	
234	230401110234	AINA ZULFA NADZIRA	Perempuan	
235	230401110235	DESTIA KHAZZA MALIKA	Perempuan	
236	230401110236	LARASATI NUR AISYAH	Perempuan	
237	230401110237	ATHA MARVA ADITYA	Perempuan	
238	230401110238	HIZBI MAULANA ALFATH ANAM	Laki-laki	
239	230401110239	MUHAMMAD HANIF	Laki-laki	
240	230401110240	ANDRE TRI YULIANTO	Laki-laki	
241	230401110241	AULIA ZAHWA MUFIDA	Perempuan	
242	230401110242	FARIS AL FARIZI	Laki-laki	
243	230401110243	GITA AYU CAHYANINGRUM	Perempuan	
244	230401110244	NISA NAJA NELA	Perempuan	
245	230401110245	ULFATU FIKI AINURROHMAH	Perempuan	
246	230401110246	FATHIMAH ZAHRA MUHAMMAD	Perempuan	
247	230401110247	SAIDAH CILMI DEWI	Perempuan	
248	230401110248	DINDA ISMI LATIFAH	Perempuan	
249	230401110249	ESYA DEWI CLARISSA ARISANTI	Perempuan	
250	230401110250	TAZKIYAH AMALIYAH	Perempuan	
251	230401110251	SALSABILA RAMADHANI	Perempuan	H
252	230401110252	LARASATI	Perempuan	
253	230401110253	FIKA ZIYADATUL AUNILLAH	Perempuan	
254	230401110254	MUHAMMAD BRYAN ALVARHEZA ERFANO	Laki-laki	

255	230401110255	DISTA AULIA FEBRIANA	Perempuan	
256	230401110256	ULFA FITRIA PRAMASHIDA	Perempuan	
257	230401110257	MAHFUD JUNAIDI	Laki-laki	
258	230401110258	BILLY TRIANDREANSYAH	Laki-laki	
259	230401110259	MUHAMMAD ALBAB MAHIRA	Laki-laki	
260	230401110260	MUHAMMAD AMMAR RASYID	Laki-laki	
261	230401110261	MAHARDIKA PUTRA SUMARSONO	Laki-laki	
262	230401110262	TIFANI ADNIA	Perempuan	
263	230401110263	APRILIA FIRDANI	Perempuan	
264	230401110264	SAYIDATUL AISAH	Perempuan	
265	230401110265	FUAD ALWI AL MALIKI	Laki-laki	
266	230401110266	SURYA SASTRA NUGRAHA	Laki-laki	
267	230401110267	RAHMAN NUR AUFA	Laki-laki	
268	230401110268	INAYATUL FAIZAH	Perempuan	
269	230401110269	HERIANI	Perempuan	
270	230401110270	AIZAH SINTHA BALGIS	Perempuan	
271	230401110271	AHMAD MUZAKKI	Laki-laki	
272	230401110272	NABILA KHAIRUN NISA	Perempuan	
273	230401110273	MUHAMMAD AZKA NURFATHIN AL-MARUF AMRULLOH	Laki-laki	
274	230401110274	MUHAMMAD ABROR TAQIYYUDDIN	Laki-laki	
275	230401110275	ANTIKA AISYAH AF FARRAS	Perempuan	
276	230401110276	M MUCHTAR SYAFAAT	Laki-laki	
277	230401110277	IMAMAH KHAIRAH YULIATIN	Perempuan	
278	230401110278	AGNES PUTRI DWI PRIA ANANTA	Perempuan	
279	230401110279	MUKHAMMAD JAZULY ARDIANSYAH	Laki-laki	
280	230401110280	MUHAMMAD SAYYID KAMIL	Laki-laki	

281	230401110281	AHMAD FAUZAN	Laki-laki	
282	230401110282	RISKA FEBRI HERDIYANTI	Perempuan	
283	230401110283	ANNISA AULIA RAHMA	Perempuan	
284	230401110284	YASMIN NUR AFIFAH OKTAFIANI	Perempuan	
285	230401110285	CINTA PUTRI NIRWANA	Perempuan	
286	230401110286	TSARWAH NABILA ROSYADAH PUTRI	Perempuan	
287	230401110287	ARDHINA ASYFIYAUN NAJAH	Perempuan	I
288	230401110288	ANUGRAH CITRA AROMA	Perempuan	
289	230401110289	MOHAMMAD NAJIH ABDILLAH IDRIS	Laki-laki	
290	230401110290	MUHAMMAD SYAFIQ AL KATIRI	Laki-laki	
291	230401110291	MOH BAHRUL ULUM	Laki-laki	
292	230401110292	NAILAH ZAKIYYAH HASYIM	Perempuan	
293	230401110293	MUHAMMAD SALMAN ALFARISY SHALAHUDDIN	Laki-laki	
294	230401110294	ARMIDITA SALSA PUTRI CALINANTARA	Perempuan	
295	230401110295	SALSA BILA AYU RAMADANI	Perempuan	
296	230401110296	ADIFA FIRDA SELFIANA	Perempuan	
297	230401110297	ZAHRA AHDA SABILA	Perempuan	
298	230401110298	SABRINA FAWWAZ	Perempuan	
299	230401110299	NAYA FITRI RAMADHANI	Perempuan	
300	230401110300	HANIN UMMU ZAKIYAH	Perempuan	
301	230401110301	ZALDI SYARIFUDIN	Laki-laki	
302	230401110302	MUHAMMAD CONAN RIDHO HAWA	Laki-laki	
303	230401110303	IMAM SUFYAN ATSAURI	Laki-laki	
304	230401110304	KHOLID MAWARDI	Laki-laki	
305	230401110305	SALSABILA RIZKINA KAUTSARANI	Perempuan	

306	230401110306	ALINDA SA`DIYAH	Perempuan	
307	230401110307	RHEVITA AULIA RAHMA	Perempuan	
308	230401110308	MOH YASYFA ANJANA	Laki-laki	
309	230401110309	KAYLA NUR RAMADHANI	Perempuan	
310	230401110310	ATAT TAUFIIQOH	Perempuan	
311	230401110311	QORI`ATUN NABILA	Perempuan	
312	230401110312	ELKA NATHANIA	Perempuan	
313	230401110313	GHULAM JAUHARI	Laki-laki	
314	230401110314	HILMAN ANDI MUHAMMADA	Laki-laki	
315	230401110315	MALIKUSSHALIH QASDUSSABIL	Laki-laki	
316	230401110316	ROFIEQUR ROHMAN	Laki-laki	
317	230401110317	SITTI AZIZAH	Perempuan	
318	230401110318	MUHAMMAD NAZIL RAIHAN HADI	Laki-laki	
319	230401110319	MIFTAH NANDA KHUWAIDA	Perempuan	
320	230401110320	ATALIE ISAURA SYAHDA MUSTOFA	Perempuan	
321	230401110321	SHOLUCHA AMALIA MUKHLIS	Perempuan	
322	230401110322	MEDDYSHA FIRLANA KUMAIRA	Perempuan	
323	230401110323	REZA BAHTIAR	Laki-laki	
324	230401110324	MUHAMMAD QUTHBIL HAIKALY ABIL HASAN ALY ASSYADZILY	Laki-laki	
325	230401110325	SAQYA HILYA NADHIVA	Perempuan	
326	230401110326	RINIV WIKO MAHATVA MENGGALA ANORAGA	Laki-laki	
327	230401110327	MUHAMMAD ASYARIL HUSNA	Laki-laki	
328	230401110328	AULIA ARIANTI	Perempuan	
329	230401110329	THERESIA LABRIA NAGAWEA	Perempuan	A

Lampiran hasil angket

Timestamp	Nama kamu (bol	**Jenis Kelam**	Usia	Jurusan	Angka	Membe	Saya	Saya	Jika	Saya	Saya	Saya	Saya	Tanga	Saya	Saya	Saya	Jantu	Saya	Suara	Saya	Saya
20/02/2024 11:59:15	Rian	Laki-laki	19	Psikologi	23	SS	S	S	TS	S	S	TS	TS	SS	S	S	S	S	S	S	S	S
20/02/2024 12:50:46	ai	Perempuan	18	psikologi	2023	TS	TS	TS	TS	TS	SS	S	SS	TS	TS	TS	S	TS	TS	S	S	SS
20/02/2024 12:53:38	heep	Perempuan	19	Psikologi	23	SS	SS	SS	S	S	TS	TS	SS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	S
20/02/2024 12:54:28	Disa	Perempuan	20	Psikologi	2023	SS	SS	S	S	TS	S	TS	SS	S	S	SS	S	SS	STS	TS	STS	S
20/02/2024 12:55:33	z	Perempuan	18	psikologi	2023	S	S	S	TS	S	TS	TS	TS	TS	STS	S	S	S	S	TS	TS	S
20/02/2024 13:00:14	N	Perempuan	18	Psikologi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	TS	STS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	S	SS	STS	TS
20/02/2024 13:01:48	ARZ	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	SS	SS	SS	TS	TS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	TS
20/02/2024 13:31:29	Nabila	Perempuan	20	Psikologi	2023	TS	SS	S	S	SS	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	S	TS	S
20/02/2024 13:41:53	Diva	Perempuan	19	Psikologi	23	S	SS	S	S	S	S	TS	S	SS	S	SS	S	SS	SS	SS	TS	S
20/02/2024 13:46:58	Dio	Laki-laki	17	Psikologi	2023	TS	TS	TS	STS	STS	SS	SS	SS	TS	S	S	TS	TS	S	TS	S	SS
20/02/2024 13:57:43	r	Perempuan	19	psikologi	2023	SS	S	SS	SS	SS	S	TS	TS	SS	TS	SS	SS	SS		S	TS	S
20/02/2024 14:07:22	alfi	Perempuan	18	psikologi	2023	TS	S	S	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	TS	TS	TS	TS
20/02/2024 14:54:34	Aulia	Perempuan	18	Psikologi	2023	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
20/02/2024 17:06:27	Masud	Laki-laki	20	Psikologi	2023	TS	TS	STS	STS	TS	SS	S	S	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	S	SS
20/02/2024 17:56:10	tasya	Perempuan	21	psikologi	2023	SS	S	SS	S	S	S	TS	S	SS	TS	SS	TS	SS	SS	SS	TS	TS
20/02/2024 18:29:49	Maura Rizki	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	SS	SS	TS	SS	SS	S	TS	S	STS	SS	SS	SS	TS	TS	STS	S
21/02/2024 15:12:23	r	Perempuan	19	psikologi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	TS	STS	TS	SS	SS	SS	S	S	S	S	TS	TS
21/02/2024 15:13:02	HABIBULLAH	Laki-laki	22	Psikologi	2023	STS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	STS
21/02/2024 15:15:09	Atat Taufiiqoh	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	SS	S	S	S	S	S	SS	S	SS	SS	SS	S	S	S	TS
21/02/2024 15:16:41	n	Perempuan	18	psikologi	2023	TS	S	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S
21/02/2024 15:17:39	Z	Laki-laki	18	Psikologi	2023	S	SS	SS	S	SS	SS	TS	SS	SS	TS	SS	STS	SS	SS	STS	STS	SS
21/02/2024 15:20:12	niswa	Perempuan	20	psikologi	2023	TS	TS	TS	TS	TS	S	S	S	TS	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
21/02/2024 15:22:12	salsabila	Perempuan	18	Psikologi	2023	TS	SS	SS	S	S	S	TS	SS	S	S	S	S	S	S	S	TS	S
21/02/2024 15:24:11	L	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	SS	S	S	SS	TS	S	SS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS
21/02/2024 15:29:38	Ara	Perempuan	19	psikologi	2023	S	SS	SS	SS	SS	SS	TS	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	TS
21/02/2024 15:29:41	Addien	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	TS	SS	S	S	TS	S	SS	TS	S	S	S	TS	TS	TS	SS
21/02/2024 15:30:46	Ina	Perempuan	19	Psikologi	23	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
21/02/2024 15:35:27	Hizbi Maulana	Laki-laki	18	Psikologi	23	TS	TS	S	TS	S	S	S	S	S	STS	S	TS	S	S	TS	S	TS
21/02/2024 15:38:42	MAM	Laki-laki	19	Psikologi	2023	SS	SS	SS	S	SS	TS	STS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	STS
21/02/2024 15:40:43	I	Laki-laki	19	Psikologi	2023	STS	STS	STS	STS	S	S	S	TS	STS	S	TS	S	TS	TS	S	S	
21/02/2024 15:43:12	Mochamad Auliy	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	TS	S	SS
21/02/2024 16:06:18	vaii	Perempuan	19	psikologi	2023	S	S	S	S	S	S	TS	TS	S	TS	S	S	S	TS	S	TS	TS

21/02/2024 19:04:30	Velya	Perempuan	18	Psikologi	2023	SS	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	TS
21/02/2024 20:37:00	Haikal	Laki-laki	19	Psikolog	23	S	SS	SS	S	SS	S	TS	TS	S	S	SS	SS	SS	S	S	S	S
22/02/2024 14:30:43	Ulya	Perempuan	19	Psikologi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	S	S	SS	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	TS
22/02/2024 14:31:48	Rikha	Perempuan	19	thr Psikologi	2023	S	S	SS	S	SS	S	TS	TS	S	S	S	S	SS	S	S	TS	TS
22/02/2024 14:44:03	EA	Perempuan	19	Psikologi	23	TS	S	S	S	SS	S	TS	S	S	S	S	SS	S	S	S	TS	TS
22/02/2024 14:50:19	salsa	Perempuan	Salsa	Psikologi	2023	TS	TS	S	S	S	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	TS
22/02/2024 15:03:03	Nadia	Perempuan	21	Psikologi	23	S	TS	S	TS	S	SS	S	S	S	STS	S	S	S	TS	TS	S	S
22/02/2024 15:05:29	N	Perempuan	19	Psikologi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	TS
22/02/2024 15:19:27	Nana	Perempuan	18	Psikologi	2023	S	S	S	S	SS	SS	SS	SS	S	S	S	S	S	TS	TS	S	SS
22/02/2024 16:19:38	saqya	Perempuan	19	psikologi	23	S	SS	SS	SS	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	S	TS	TS
22/02/2024 17:40:45	salsa	Perempuan	19	psikologi	23	S	S	S	S	S	SS	TS	S	SS	S	S	S	SS	S	SS	TS	TS
22/02/2024 18:26:55	Erza	Perempuan	19	Psikologi	2020	S	SS	S	S	S	SS	TS	TS	SS	S	SS	S	S	S	S	STS	TS
23/02/2024 5:18:58	R	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	TS	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	TS	S
23/02/2024 8:28:00	Chalista	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	S	S	TS	S	SS	TS	TS	S	TS	SS	SS	S	S	S	TS	TS
23/02/2024 14:20:00	Novita Fatwa Pri	Perempuan	18	Psikologi	2023	SS	SS	S	S	SS	SS	TS	TS	S	TS	SS	SS	TS	TS	TS	TS	S
29/02/2024 14:24:41	Farid Refada Ra	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	S	S	S	S	SS	S	SS	S	TS	S	S	S	S	S	S	S
29/02/2024 14:26:52	Roy	Laki-laki	18	Psikologi	2023	S	SS	S	S	SS	TS	TS	TS	SS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	S
29/02/2024 14:30:27	Choirul anam ma	Laki-laki	19	Psikologi	23	TS	SS	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S	SS	S	SS	S	TS	TS
29/02/2024 14:31:54	Alinda	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	S	S	S	SS	S	SS	S	TS	S	S	S	S	S	S	S
29/02/2024 14:37:11	Auliyatul A. Z.	Perempuan	18	Psikologi	23	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	S	S
29/02/2024 14:42:10	Zidney	Laki-laki	18	Psikologi	23	TS	S	TS	S	TS	TS	S	SS	S	TS	S	TS	S	S	S	S	TS
29/02/2024 14:42:44	Muhammad Rait	Laki-laki	20	PSIKOLOGI	2023	TS	TS	TS	TS	S	S	S	SS	TS	TS	S	S	S	S	TS	TS	S
29/02/2024 14:45:58	S	Laki-laki	19	psikologi	2023	TS	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	TS	S
29/02/2024 14:47:48	Mahfud	Laki-laki	18	Psikologi	2023	TS	S	S	S	S	SS	TS	S	S	TS	S	S	S		S	TS	S
29/02/2024 14:48:06	najih	Laki-laki	20	psikologi	23	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	S
29/02/2024 14:49:56	Y	Perempuan	18	PSI	23	TS	S	S	TS	S	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S
29/02/2024 14:58:16	Ivon	Laki-laki	18	Psikologi	2023	S	SS	S	TS	SS	S	TS	S	SS	S	SS	S	SS	SS	SS	TS	TS
29/02/2024 15:01:50	D	Perempuan	19	Psikologi	23	SS	SS	SS	S	S	S	TS	SS	S	S	SS	S	S	S	SS	TS	S
29/02/2024 15:04:37	Micho Triana Sa	Laki-laki	19	Psikologi	2023	STS	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S	SS	TS	TS	TS	S
29/02/2024 15:12:02	M. Zidan Adin M.	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	TS	TS	S	S
29/02/2024 16:04:50	Iqbal	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	TS	TS	TS	S	S	S	TS	TS	TS	S	TS	TS	S	TS	SS	S
29/02/2024 17:15:12	Z	Laki-laki	19	Psikologi	23	TS	SS	S	STS	S	STS	SS	S	STS	STS	STS	S	S	SS	TS	TS	S
29/02/2024 17:21:16	Resyad	Laki-laki	20	Psikologi	2023	TS	TS	S	S	S	S	TS	SS	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
29/02/2024 17:48:12	MALIK	Laki-laki	20	PSIKOLOGI	23	S	SS	SS	SS	SS	TS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	S	SS	TS	SS

29/02/2024 18:52:39	Ali	Laki-laki	20	psikologi	2023	TS	S	S	TS	TS	S	SS	S	S	S	S	TS	TS	TS	TS	S	S
29/02/2024 19:27:03	Zidan	Laki-laki	19	Psikologi	23	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	SS	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
29/02/2024 20:56:26	Gilang	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	S	S	S	TS	S	S	SS	TS	STS	S	S	STS	S	TS	TS	S
06/03/2024 13:38:05	Hans	Laki-laki	18	Psikologi	2023	TS	TS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	TS	TS	TS	S
06/03/2024 13:40:59	FIKRI NURZAM/	Laki-laki	20	PSIKOLOGI	2023	SS	SS	SS	SS	SS	TS	STS	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	TS
06/03/2024 13:41:44	ASA	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	S	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	S
06/03/2024 13:49:21	Sukriansyah Mul	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	STS	TS	TS	TS	TS	S	S	S	S	TS	S	S	TS	TS	S
06/03/2024 13:49:36	Ainurrosyad Zula	Laki-laki	18	Psikologi	23	STS	S	TS	TS	S	TS	S	SS	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S
06/03/2024 14:12:07	Abu Ahmad	Laki-laki	18	Psikologi	23	TS	SS	TS	TS	SS	S	S	SS	TS	TS	TS	STS	TS	STS	STS	SS	S
06/03/2024 14:19:44	Farhan	Laki-laki	18	Psikologi	2023	TS	TS	TS	S	TS	S	SS	SS	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
06/03/2024 14:19:50	mar	Laki-laki	20	psikologi	2023	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S
06/03/2024 14:28:30	salsa	Perempuan	19	psikologi	23	TS	S	S	S	S	S	S	SS	S	S	S	S	S	TS	S	TS	S
06/03/2024 15:08:05	Ikhsan	Laki-laki	19	Psikologi	23	TS	SS	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
06/03/2024 15:18:10	MJ	Laki-laki	20	Psikologi	2023	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S
06/03/2024 16:44:24	Raihan Alby	Laki-laki	18	Psikologi	23	TS	S	TS	TS	TS	SS	SS	SS	S	TS	S	TS	S	SS	TS	SS	S
06/03/2024 17:35:29	Joseph	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	TS	TS	S	S	TS	SS	SS	S	S	S	SS	TS	TS	TS	SS
06/03/2024 18:52:14	Rikha	Perempuan	19	tal	Psikologi	23	S	S	SS	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	TS	TS
06/03/2024 18:55:38	Andika	Laki-laki	21	Psikologi	2023	SS	SS	TS	SS	TS	SS	SS	S	S	TS	TS	TS	SS	S	S	SS	SS
06/03/2024 19:46:18	Asy'aril	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	TS	TS	SS	S	S	TS	SS	SS	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S
06/03/2024 20:32:14	MJ	Perempuan	18	Psikologi	2023	S	S	TS	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	TS	TS	TS	TS
06/03/2024 21:36:29	Aji	Laki-laki	20	Psikologi	2023	S	SS	TS	TS	S	TS	S	SS	SS	TS	S	TS	S	STS	SS	TS	S
07/03/2024 17:36:07	Dewandaru Prat	Laki-laki	19	Psikologi	23	TS	S	S	S	SS	S	TS	S	SS	STS	SS	S	SS	S	S	TS	SS
12/03/2024 14:43:20	Bagus	Laki-laki	17	Psikologi	2023	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	TS	S	S
12/03/2024 14:54:55	Z	Laki-laki	18	psi	23	SS	S	S	SS	SS	S	TS	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS
12/03/2024 14:55:10	Ochan	Laki-laki	18	Psikologi	2023	TS	S	TS	S	TS	S	S	S	SS	TS	S	S	TS	TS	TS	S	TS
12/03/2024 15:00:44	Syafin hambali	Laki-laki	18	Psikologi	23	TS	S	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	S
12/03/2024 15:03:22	indi	Perempuan	18	psikologi	2023	S	S	TS	TS	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	SS	SS
12/03/2024 15:17:36	RH	Perempuan	18	Psikologi	23	TS	S	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	TS	S	TS
12/03/2024 15:28:09	Amel	Perempuan	18	Psikologi	2023	S	S	TS	STS	TS	SS	TS	SS	S	STS	S	S	SS	TS	STS	S	SS
12/03/2024 15:50:44	H	Laki-laki	18	Psikologi	23	TS	S	S	TS	S	S	TS	SS	STS	TS	TS	S	S	TS	TS	S	TS
12/03/2024 18:06:15	Noer	Laki-laki	19	psikologi	23	TS	S	S	S	SS	S	TS	S	SS	STS	S	S	S	S	S	TS	TS
12/03/2024 18:20:10	Genta	Laki-laki	18	psikologi	23	S	SS	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	S	S	TS	TS	TS	TS	S
12/03/2024 18:31:55	rafif	Laki-laki	18	psikologi	2023	TS	SS	S	S	S	SS	S	S	S	TS	S	S	SS	STS	TS	TS	S
12/03/2024 20:11:15	Indah	Perempuan	18	Psikologi	23	S	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	TS
14/03/2024 9:27:36	Nakamura	Laki-laki	19	Psikologi	23	S	SS	S	S	S	S	TS	SS	SS	S	SS	TS	SS	TS	S	TS	S

21/03/2024 14:23:39	A	Perempuan	20	Psikologi	2023	S	SS	S	SS	S	SS	STS	TS	TS	S	SS	S	SS	TS	TS	STS	STS
21/03/2024 14:23:47	Ajeng	Perempuan	19	Psikologi	2023	SS	S	SS	S	SS	S	S	S	S	S	SS	S	SS	S	S	TS	S
21/03/2024 14:24:00	N	Perempuan	20	Psikologi	2023	S	SS	S	SS	SS	TS	TS	TS	SS	S	SS	S	SS	S	S	TS	TS
21/03/2024 14:24:02	A	Perempuan	18	Psikologi	2023	TS	S	TS	TS	TS	S	S	SS	S	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S
21/03/2024 14:24:26	mieky	Laki-laki	20	Psikolog	2023	S	SS	TS	S	STS	S	S	SS	SS	STS	S	S	S	TS	SS	TS	TS
21/03/2024 14:24:26	sari	Perempuan	19	Psikologi	2023	SS	SS	S	S	SS	S	TS	TS	SS	S	S	S	S	S	S	STS	TS
21/03/2024 14:24:32	Fatim	Perempuan	20	Psikologi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	STS	SS	STS	S	SS	SS	SS	SS	S	S	STS	STS
21/03/2024 14:24:38	arsalan	Laki-laki	18	psikologi	2023	S	S	SS	SS	SS	SS	S	STS	SS		SS	S	SS	SS	SS	STS	STS
21/03/2024 14:24:47	t	Perempuan	19	Psikologi	23	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	S
21/03/2024 14:24:53	Adibaa	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	TS	S
21/03/2024 14:24:53	Syahiera Nursya	Perempuan	19	tal	Psikologi	2023	S	S	SS	SS	SS	S	TS	TS	SS	S	SS	SS	SS	S	S	STS	STS
21/03/2024 14:25:02	Ae	Laki-laki	18	psikologi	23	S	S	S	S	S	S	TS	SS	SS	TS	SS	S	SS	SS	S	TS	TS
21/03/2024 14:25:01	S	Perempuan	19	Psikologi	2023	STS	TS	TS	TS	TS	S	S	SS	S	TS		S	TS	TS	S	S	S
21/03/2024 14:25:04	H	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	S	SS	S	SS	TS	S	SS	S	SS	TS	SS	S	SS	TS	TS
21/03/2024 14:25:07	Riska	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	S	S	S	S	S	S	SS	S	SS	SS	SS	TS	S	TS	TS
21/03/2024 14:25:08	F	Laki-laki	20	Psikologi	2023	S	S	S	S	S	S	TS	S	SS	SS	SS	S	SS	SS	S	TS	S
21/03/2024 14:25:15	Thesanwea	Perempuan	19	Tal	Psikologi	2023	TS	SS	STS	TS	TS	SS	SS	SS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	SS	SS
21/03/2024 14:25:16	Zahira	Perempuan	20	th	Psikologi	2023	TS	S	TS	TS	S	S	TS	S	S	STS	TS	STS	TS	TS	S	TS	S
21/03/2024 14:25:29	adiu	Laki-laki	18	psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	TS	TS	TS	S	TS	TS	S	S
21/03/2024 14:25:30	Maura	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	S	S	SS	SS	S	S	TS	TS	S	TS	SS	S	TS	S	S
21/03/2024 14:26:02	Z	Laki-laki	18	Psikologi	2023	S	SS	TS	S	S	S	TS	S	TS	TS	TS	TS	S	TS	TS	S	S
21/03/2024 14:26:13	R	Laki-laki	19	Psikologi	2023	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	SS	S	SS	SS	S	TS	TS
21/03/2024 14:26:39	Antika	Perempuan	19	Psikologi	23	S	S	S	S	S	S	S	SS	S	SS	SS	S	SS	S	SS	TS	S
21/03/2024 17:23:51	In	Perempuan	19	Psikologi	2023	STS	S	TS	TS	S	TS	SS	S	STS	STS	STS	STS	S	STS	STS	S	S
21/03/2024 18:21:02	H	Laki-laki	18	Psi	23	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	TS	S
22/03/2024 11:12:42	M A M	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	S	S	S	TS	TS	S	SS	SS	SS	SS	SS	S	S	TS	TS
22/03/2024 15:06:42	zahwa	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	S	TS	TS	TS	S	TS	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	S	S
22/03/2024 15:06:53	Velya	Perempuan	19	Psikologi	23	SS	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	S
22/03/2024 15:06:58	Fza	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	S	S	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	S	S
22/03/2024 15:07:12	Diyah	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S	STS	STS	S	SS
22/03/2024 15:07:19	Daa	Perempuan	19	Psikologi	23	S	SS	SS	SS	SS	SS	S	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	TS
22/03/2024 15:07:25	R	Laki-laki	20	Psikologi	2023	TS	TS	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	S
22/03/2024 15:07:32	Larasati	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	TS	TS	TS	TS	S	S	SS	TS	STS	TS	S	TS	TS	S	TS	S
22/03/2024 15:07:36	tesa	Perempuan	18	psikologi	23	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	S	TS	TS
22/03/2024 15:07:40	Annisa	Perempuan	18	Psikologi	2023	S	S	S	S	SS	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS

22/03/2024 15:07:40	Annisa	Perempuan	18	Psikologi	2023	S	S	S	S	SS	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	TS	TS	TS
22/03/2024 15:07:47	He Chu Lan	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	TS	S	TS	S	SS	SS	TS	TS	TS	TS	S	TS	TS	S	S
22/03/2024 15:07:49	ZAS	Perempuan	19	psikologi	2023	TS	S	S	S	S	S	TS	SS	SS	TS	SS	S	SS	TS	S	TS	S
22/03/2024 15:07:49	Syifa	Perempuan	20	Psikologi	23	TS	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS
22/03/2024 15:07:50	alex	Laki-laki	20	psikologi	23	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	S
22/03/2024 15:07:50	Mila	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	SS	SS	TS	S	S	TS	STS	SS	TS	SS	SS	SS	SS	S	TS	S
22/03/2024 15:07:54	Y	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	SS	TS	TS	S	TS
22/03/2024 15:07:59	Misbah	Laki-laki	19	Psikologi	23	SS	S	SS	TS	S	S	STS	SS	SS	S	SS	SS	SS	SS	TS	STS	STS
22/03/2024 15:08:02	HA	Perempuan	18	Psikologi	2023	S	S	S	S	SS	S	TS	S	SS	S	S	S	S	TS	S	S	S
22/03/2024 15:08:03	Iksan	Laki-laki	19 Th	Psikologi	23	TS	S	S	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS	S
22/03/2024 15:08:06	S	Perempuan	19	Psikologi	23	S	SS	S	S	S	S	TS	SS	SS	S	S	S	S	S	S	TS	S
22/03/2024 15:08:17	Novita	Perempuan	18	Psikologi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	S	TS	TS	SS	S	SS	SS	S	S	TS	STS	SS
22/03/2024 15:09:08	Kairi	Laki-laki	20	Psikologi	2023	S	TS	TS	TS	TS	SS	S	SS	TS	TS	S	S	S	TS	TS	S	S
22/03/2024 15:09:45	Najih abdillah	Laki-laki	20	Psikologi	2023	S	SS	S	TS	S	S	STS	TS	TS	TS	S	TS	TS	TS	TS	TS	S
22/03/2024 15:10:27	Nabila	Perempuan	19	Psikologi	23	SS	SS	S	SS	SS	STS	TS	SS	SS	S	SS	SS	SS	SS	SS	STS	STS
22/03/2024 15:10:27	Jo	Laki-laki	19	Psi 23	23	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	SS	SS	S	TS	SS	S
22/03/2024 15:10:29	Arof	Perempuan	19	Psikologi	23	SS	SS	SS	SS	SS	TS	STS	S	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	STS
22/03/2024 15:11:02	chilya alfiz zahro	Perempuan	18	psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S	TS	TS	TS	TS
22/03/2024 15:12:52	Tazz	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	SS	S	SS	S	SS	TS	TS	SS	S	S	S	S	S	S	TS	S
22/03/2024 15:15:04	Clara Deaneta P	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	S
22/03/2024 15:25:11	aya	Perempuan	19	Psikologi	2023	S	SS	S	SS	SS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	TS	S
24/04/2024 17:48:54	Riniv Wiko	Laki-laki	20	Psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	STS	TS	STS	TS	STS	STS	SS	SS
24/04/2024 17:59:15	Quthbil	Laki-laki	21	Psikologi	2023	TS	S	TS	TS	TS	S	S	SS	TS	TS	TS	TS	S	TS	TS	S	SS
24/04/2024 18:01:22	Jazuly	Laki-laki	20	Psikologi	23	S	SS	S	TS	S	SS	S	SS	TS	TS	S	TS	S	S	TS	S	S
24/04/2024 18:02:49	Mr. R	Laki-laki	20	psikologi	2023	TS	S	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	S	S	TS	S
24/04/2024 18:05:16	G	Laki-laki	21	Psikologi	23	STS	STS	STS	STS	SS	SS	SS	SS	STS	STS	STS	TS	STS	STS	STS	SS	SS
24/04/2024 18:06:05	Ad	Laki-laki	20 Th	Psikologi	2023	STS	S	TS	TS	TS	S	SS	SS	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	S	S
24/04/2024 18:18:58	Uhuy	Laki-laki	20	Psikologi	2023	STS	S	S	S	S	S	S	S	TS	STS	S	TS	TS	S	STS	S	SS
24/04/2024 18:25:05	Adla	Laki-laki	20	Psikologi	23	S	S	S	SS	S	TS	TS	TS	TS	TS	SS	S	S	TS	S	TS	S
24/04/2024 18:27:50	A	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	S	TS	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	TS
24/04/2024 19:02:00	C	Laki-laki	19	Psikologi	2023	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS
24/04/2024 19:24:42	Prof. Ilmi .Ph.D	Laki-laki	17	Psi	2023	STS	TS	S	S	TS	S	S	S	TS	S	S	TS	TS	TS	TS	S	SS
24/04/2024 19:30:00	DM	Laki-laki	19	Psikologi	2023	STS	TS	TS	TS	TS	S	S	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	TS	TS	S
24/04/2024 20:39:54	pepoacen	Laki-laki	19	psikologi	2023	S	S	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	TS	TS
24/04/2024 22:03:03	MW	Laki-laki	21	Psikologi	2023	TS	TS	TS	TS	TS	S	SS	S	S	STS	TS	TS	TS	TS	TS	S	S

25/04/2024 14:17:30	Ardhina	Perempuan	19	Psi	2023	S	TS	S	S	TS	SS	TS	SS	S	TS	TS	TS	S	S	S	TS	S
25/04/2024 14:25:43	D	Perempuan	19	Psikologi	2023	SS	SS	TS	TS	S	TS	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS
25/04/2024 14:27:55	Jimin	Perempuan	21	PSI	23	TS	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	TS	S	S	S	S	S	TS	TS
25/04/2024 14:29:08	WT	Perempuan	20	Psi	2023	TS	TS	S	TS	S	S	SS	TS	TS	TS	SS	S	TS	S	SS	TS	TS
25/04/2024 14:31:15	Shouray	Perempuan	20	Psikologi	2023	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	SS	TS	TS	S	TS	S	TS	TS
25/04/2024 14:32:28	Mimi	Perempuan	19	Psi	2023	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS	SS
25/04/2024 14:33:51	Agnes	Perempuan	20	Psikologi	2023	S	TS	STS	S	S	TS	STS	TS	TS	TS	TS	S	STS	S	STS	S	TS
25/04/2024 14:36:28	Imamah khairah	Perempuan	20	Peikologi	2023	TS	TS	TS	TS	S	S	S	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	S	S
25/04/2024 14:38:07	Heriani	Perempuan	19	Psikologi	2023	TS	S	TS	TS	TS	S	S	TS	S	TS	SS	TS	S	TS	S	SS	TS
25/04/2024 14:42:27	Your boo	Laki-laki	20	Psikologi	2023	S	S	TS	TS	SS	TS	S	SS	TS	S	S	TS	TS	SS	TS	S	S
25/04/2024 14:43:40	Asyaril	Laki-laki	19	Paikologi	2023	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
25/04/2024 14:44:32	BLL	Laki-laki	20	psikologi	2023	S	STS	SS	S	SS	S	TS	STS	S	TS	SS	TS	STS	SS	S	TS	S
25/04/2024 14:46:04	Surya	Laki-laki	19	psi	2023	SS	TS	TS	TS	S	S	S	STS	TS	S	SS	S	TS	STS	SS	S	TS
25/04/2024 14:46:52	DD	Laki-laki	19	psikologi	2023	S	TS	S	SS	STS	TS	S	SS	S	TS	STS	SS	S	TS	STS	S	SS

Lampiran uji reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.911	.912	15

Lampiran hasil deskriptif

Gender	N	Mean	Std.
Laki-Laki	91	39.7802	7.88501
Perempuan	93	43.3333	7.39467
Jumlah	184		

Lampiran kategorisasi hipotetik

Kriteria	Kategorisasi	Total		Lk		Pr	
		Jml	P	Jml	P	Jml	P
x > 45	Tinggi	52	28%	17	19%	35	38%
30-45	Sedang	124	67%	68	75%	56	60%

x < 30	Rendah	8	4%	6	7%	2	2%
Jumlah		184	100 %	91	100 %	93	100 %

Lampiran uji T

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	p	Mean Difference	Std. E	95% Cl	
								LL	UL
Equal variances assumed	.109	.741	-3.15	182	.002	-3.55	1.12	-5.77	-1.33
Equal variances not assumed			-3.15	180.66	.002	-3.55	1.12	-5.77	-1.32841

Lampiran interpretasi uji T

t hitung	3.154
df	180,6 182
a	0.05
t table	1.653
p-value	0.02
Mean 1	39.7802
Mean 2	43.3333
Std. Deviation 1	7.88501
Std. Deviation 2	7.39467