

## HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Sri Wahyuni<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aimed to determine the relationship between the public speaking anxiety and self confidence in the Psychology department Mulawarman University, specifically the class of 2009 and 2010 students. The sample was the students of Psychology department class of 2009 and 2010 as many as 79 students. The data was collected with the self confidence scale, and the scale of public speaking anxiety. This research is a quantitative study. Analisis was conducted using product moment pearson correlation test. The results of this study showed that there was a significant relationship between public speaking anxiety and self confidence among the students of the Psychology department of the class of 2009 and 2010, with  $r = -0.559$   $R^2 = 32.5$  and  $p = 0.000$ , which means the research hypothesis is accepted.*

**Keywords:** *self-confidence, public speaking anxiety*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri di departemen Psikologi Universitas Mulawarman, khususnya siswa kelas 2009 dan 2010. Sampel adalah siswa kelas departemen Psikologi tahun 2009 dan 2010 sebanyak 79 siswa. Data dikumpulkan dengan skala kepercayaan diri, dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri di antara siswa dari departemen Psikologi kelas 2009 dan 2010, dengan  $r = -0.559$   $R^2 = 32,5$  dan  $p = 0,000$ , yang berarti hipotesis penelitian diterima.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, kecemasan berbicara di depan umum

### PENDAHULUAN

Mahasiswa Fakultas Psikologi dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi. Akan tetapi, mahasiswa seringkali merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen, ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas.

Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performansi maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu,

mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara di depan umum, cenderung menyebabkan individu yang bersangkutan merekam di pikiran bawah sadarnya baik secara visual, auditori, kinestetik, maupun hal-hal yang berdampak terhadap kepercayaan dirinya saat berbicara di depan umum.

Menurut Rahmat (2009) ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Individu yang aprehensif dalam komunikasi, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, pembicaraannya seringkali tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain, dan ia akan dituntut berbicara lagi.

<sup>1</sup> Email: sri.wahyuni@gmail.com

Mahasiswa psikologi sebagai calon sarjana psikologi, selain keahlian mengungkapkan pikiran secara tertulis mahasiswa pula dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara dengan baik dalam situasi personal maupun di depan umum, terutama pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Hal ini dikarenakan, mahasiswa program studi psikologi angkatan 2009 dan 2010 dapat dikatakan sebagai mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi dunia kerja, dan sebagai calon sarjana psikologi, mahasiswa harus memiliki kompetensi dalam berpikir kritis, berkomunikasi lisan dan tulisan, kepemimpinan, percaya diri, serta penelusuran informasi berdasarkan perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, seorang mahasiswa jurusan Psikologi seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik.

Dalam rangka mendapatkan gambaran fenomena mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa maka dilakukan survei awal terhadap sepuluh mahasiswa Psikologi khususnya pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Berdasarkan hasil wawancara terbuka yang telah dilakukan oleh sepuluh mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda, sejak tanggal 18-20 April 2013, ditemukan bahwa mahasiswa lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar dari pada berbicara di depan kelas. Dari hasil survei tersebut didapatkan, satu mahasiswa mengaku bahwa dirinya tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum. Hal itu dikarenakan mahasiswa tersebut sudah terbiasa untuk melakukan presentasi dan selalu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dari setiap aktivitasnya. Pada sembilan mahasiswa lainnya, ditemukan bahwa mereka sering mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas, karena kurangnya rasa percaya diri, perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan, serta tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya. Para mahasiswa ini juga menilai bahwa hampir seluruh teman sekelasnya mengalami hal yang serupa, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan kelas dan hanya beberapa orang saja yang terlihat santai ketika melakukannya.

Menurut Osborne (dalam Dewi & Andrianto, 2007) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, tidak lancar berbicara dan kesulitan

konsentrasi ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif. Kecemasan berbicara di depan umum sebagai salah satu ketakutan terbesar dan sangat mengganggu pekerjaan individu. Hal yang sama dialami mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Mahasiswa mengaku sering merasa gugup, tegang, salah tingkah, keringat dingin, wajah pucat, sakit perut, dan jantung berdebar-debar ketika harus berbicara di depan kelas.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 Universitas Mulawarman Samarinda, ditemukan bahwa faktor lain yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah kurangnya rasa percaya diri. Sembilan dari sepuluh mahasiswa mengaku tidak percaya diri ketika harus presentasi ataupun berbicara di depan kelas terutama berbicara langsung dihadapan dosen. Kemampuan berkomunikasi menjadi kebutuhan utama yang harus dimiliki oleh semua orang khususnya bagi mahasiswa Program studi Psikologi guna mengungkapkan isi hati atau gagasan, menjadi lebih kompeten, dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan mudah melibatkan diri terhadap pembicaraan orang lain.

Menurut Rakhmat (2009) apabila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindari untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya. Kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan. Kepercayaan diri mahasiswa diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka di dalam berbicara di depan umum. Mahasiswa dengan memiliki kepercayaan diri yang memadai akan dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka saat mengadakan sebuah presentasi, dan mahasiswa tersebut dapat menyikapi sebuah proses presentasi dengan respon yang positif. Mahasiswa tidak akan menganggap presentasi sebagai sebuah ancaman yang harus di hindari, tetapi mahasiswa dapat menyikapi hal tersebut sebagai sebuah proses belajar dan tantangan. Hal ini juga diasumsikan memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Kedua variabel tersebut di asumsikan saling memiliki hubungan negatif. Semakin percaya diri seseorang dalam menghadapi tantangan maka juga akan semakin rendah kecemasan dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan oleh peneliti di atas, maka permasalahan yang akan diteliti

ini adalah apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Chaplin (2006) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Pengertian pada pembahasan sebelumnya mendukung pendapat Sigmund Freud (dalam Feist & Feist, 2014) tentang kecemasan, Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

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

### Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Semiun Y (2006) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

- a. Aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.
- b. Aspek kognitif. Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (*agorapho*) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.
- c. Aspek somatik. Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang

terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

- d. Aspek motor. Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-mengetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

### Kepercayaan Diri

Menurut Taylor (2013) rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan. Menurut Hakim (2002) percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari (Hakim, 2002).

### Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

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

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan Pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2009). Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan korelasi. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2009).

Rancangan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Sedangkan penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui ada tidaknya dinamika hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $p=0.000 < \alpha=0.05$  mengatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan  $r=-0.559$  dan  $p=0.000$ . Nilai  $r=-0.559$  dengan koefisien negatif diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh nilai  $r=-0.559$  berada pada rentang nilai antara 0,40-0,599 dapat diartikan bahwa korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sedang (Sugiyono, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sedang atau tidak terlalu kuat antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

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

Berdasarkan uji korelasi parsial terhadap variabel kepercayaan diri pada seluruh sampel penelitian diperoleh nilai  $r = 0.745$  dan  $p = 0.000$  untuk aspek mandiri terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan untuk aspek mandiri dari variabel kepercayaan diri terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Sifat mandiri dapat membentuk individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika akan melakukan presentasi di depan umum. Sikap mandiri mendorong seseorang untuk tidak menggantungkan harapan kepada orang lain, mampu berinisiatif, mampu mengatasi hambatan atau masalah, mempunyai rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain (Monks, Knoers & Haditono, 2007).

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial juga terhadap variabel kepercayaan diri pada seluruh sampel penelitian juga diperoleh nilai nilai  $r = 0.777$  dan  $p = 0.000$  untuk aspek mudah berkomunikasi dengan orang lain terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan untuk aspek mudah berkomunikasi dengan orang lain dari variabel kepercayaan diri terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang dapat berkomunikasi dengan orang lain dengan baik dapat membentuk individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika akan melakukan presentasi di depan orang banyak.

Hal ini juga sesuai berdasarkan hasil uji korelasi parsial terhadap variabel kepercayaan diri pada seluruh sampel penelitian diperoleh nilai  $r = 0.766$  dan  $p = 0.000$  untuk aspek berani menerima tantangan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan untuk aspek berani menerima tantangan dari variabel kepercayaan diri terhadap variabel kecemasan berbicara

di depan umum. Berani menerima tantangan dapat membentuk individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika akan melakukan presentasi di depan orang banyak.

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

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial selanjutnya terhadap variabel kepercayaan diri pada seluruh sampel penelitian diperoleh nilai  $r = 0.823$  dan  $p = 0.000$  untuk aspek memiliki emosi yang cukup stabil terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan untuk aspek memiliki emosi yang cukup stabil dari variabel kepercayaan diri terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Dalam menghadapi berbagai situasi, individu tanpa sadar sering terlibat secara emosional sehingga individu tidak pernah dapat berfikir betul-betul obyektif sebagai manusia yang sehingga utuh sehingga individu sering terlihat cemas ketika berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa aspek memiliki emosi yang cukup stabil dengan nilai  $r = 0.823$  dan  $p = 0.000$  adalah aspek dari variabel kepercayaan diri yang paling mempengaruhi variabel kecemasan berbicara di depan umum. Emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari suasana hati, mencangkup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan sederhana dan biasa, dan mencangkup pula organisme selaku satu totalitas (Chaplin, 2006).

Hal ini sesuai berdasarkan hasil wawancara pada subyek penelitian berinisial E pada tanggal 18 April 2013, yang bertempat di ruang kelas jurusan Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda,

mengatakan bahwa subjek sering cemas ketika berbicara di depan umum dikarenakan subjek khawatir dan takut jika harus berada ditengah khalayak ramai, menghabiskan banyak waktu untuk berbicara di depan orang banyak merupakan hal-hal yang tidak menyenangkan dan mengerikan bagi subjek. Sehingga subjek sering mengalami tegang, panik, berkeringat dan sering tanpa sadar menggerak-menggerakkan pulpen ketika berbicara di depan umum.

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

Perasaan-perasaan yang tidak terkendali tersebut menunjukkan mahasiswa berada dalam kondisi yang cemas. Mahasiswa memandang bahwa berbicara di depan umum yang dilakukannya dianggap sebagai ancaman dan tantangan yang sangat sulit untuk dihadapi. Intensitas perasaan ini dapat ringan atau cukup berat yang dapat menyebabkan kepanikan, serta intensitas ini dapat meningkat atau menghilang tergantung pada kemampuan daya dorong individu dan sumber-sumber yang menyebabkan kecemasannya pada waktu tertentu.

Berdasarkan hasil uji analisis tambahan untuk variabel kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Ini membuktikan bahwa dalam melakukan presentasi, kepercayaan diri tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Tidak adanya perbedaan dikarenakan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dapat menentukan peran masing-masing sesuai dengan jenis kelaminnya, sehingga mereka dapat membentuk konsep diri yang dapat memberikan pengaruh yang besar pada pembentukan rasa percaya diri mahasiswa.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada subjek berinisial ER dengan

jenis kelamin laki-laki bertempat di ruang kelas Universitas Mulawarman Samarinda, subjek mengaku bahwa dirinya tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum. Hal ini dikarenakan subjek tersebut sudah terbiasa untuk melakukan presentasi di tempat kerja dan selalu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dari setiap aktivitasnya. Subjek juga mau mencoba suatu hal yang baru, tidak punya kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, tidak mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, percaya dengan bakat dan kemampuannya sendiri, serta tidak mudah terpengaruh orang lain.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara lanjutan yang peneliti lakukan pada subyek berinisial MR dengan jenis kelamin perempuan, bertempat di ruang kelas Universitas Mulawarman Samarinda. Subyek mengaku bahwa dirinya tidak cemas ataupun gemetar ketika berbicara di depan umum. Hal ini dikarenakan subyek tersebut sudah terbiasa melakukan presentasi di tempat kerja yaitu melakukan presentasi ketika ada psikotes sebagai tester.

Lauster (2003) mengungkapkan ciri-ciri orang percaya diri adalah percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat. Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan melainkan diperoleh dari pergaulan hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan. Sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri, dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya. Dalam hal ini terlihat bahwa rasa percaya diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki keyakinan untuk tetap mampu menghadapi setiap permasalahan ketika presentasi di depan kelas. Mahasiswa yang percaya diri selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya ketika berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil uji analisis tambahan juga untuk variabel kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman. Ini membuktikan bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa ketika melakukan presentasi di depan kelas. Tidak adanya perbedaan dikarenakan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan mengalami hambatan-hambatan yang sama ketika melakukan

presentasi di depan kelas, baik hambatan dalam berkomunikasi ketika menyampaikan pesan maupun menjawab pertanyaan dari dosen.

Hal ini sesuai berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek berinisial H dengan jenis kelamin laki-laki, bertempat di ruang kelas Universitas Mulawarman Samarinda. Subjek mengaku bahwa subjek cemas ketika harus melakukan presentasi sendiri tanpa teman-teman kelompok di depan kelas dikarenakan subjek takut tidak ada yang membantu menjawab pertanyaan dan takut ditertawakan jika tidak dapat menjawab pertanyaan dari teman-teman ataupun pertanyaan dari dosen, sehingga subjek sering merasa jantung berdebar-debar, nadi berdenyut cepat, dan mengalami sakit perut ketika akan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil wawancara juga pada subyek penelitian berinisial W dengan jenis kelamin perempuan, yang bertempat di ruang kelas jurusan Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda, mengatakan bahwa subjek sering cemas ketika berbicara di depan umum. Sehingga subjek sering mengalami tegang, panik, dan berkeringat, guna menutupi rasa cemas subyek berpura-pura mencari jawaban dengan membaca buku ketika ada pertanyaan saat presentasi di depan kelas.

Berdasarkan teori Monarth & Kase (dalam Haryanthi & Nia, 2012) kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, dan faktor emosional. Faktor biologis yaitu rasa takut maupun cemas yang dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya, seperti detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah bersemu merah, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki, nafas memburu dengan cepat, sulit mengatur pernapasan dan mengalami sakit kepala ringan, serta berkeringat pada sekujur tubuh. Faktor pikiran negatif yaitu pikiran negatif yang umumnya timbul seperti berbicara didepan umum merupakan hal yang sangat menakutkan, pikiran yang berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial, dan penalaran emosi yang merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Faktor perilaku menghindar adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar. Faktor emosional yaitu individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah mengalami situasi sosial, tegang, panik dan gugup menghadapi situasi berbicara didepan umum. Dalam hal ini terlihat bahwa tidak terdapat

perbedaan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil uji analisis tambahan selanjutnya untuk variabel kepercayaan diri ditinjau dari angkatan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri ditinjau dari angkatan mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Perbedaan rata-rata yang didapatkan dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2009 memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2010 dengan mean angkatan 2009 sebesar 82.64 dan mean 2010 sebesar 76.98. Hal ini menunjukkan bahwa angkatan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2009 dan 2010, tanggal 25 Februari 2014 yang bertempat di ruang kelas jurusan Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda diperoleh bahwa mahasiswa angkatan 2009 memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dikarenakan mahasiswa psikologi angkatan 2009 memiliki usia lebih dewasa yaitu berusia 22-24 tahun dari pada mahasiswa psikologi angkatan 2010 yaitu 19-21 tahun. Hal ini menyebabkan mahasiswa psikologi 2009 lebih dapat membentuk konsep diri mereka ketika berbicara di depan umum. Konsep diri ini akan membawa pengaruh yang besar pada pembentukan rasa percaya diri mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Selain itu, mahasiswa angkatan 2009 lebih banyak yang sudah bekerja dari pada mahasiswa psikologi angkatan 2010. Sehingga, mahasiswa angkatan 2009 sudah terbiasa untuk berbicara di depan umum dan dapat mengurangi rasa kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini sesuai berdasarkan hasil wawancara pada subyek berinisial ER yang mengaku bahwa dirinya tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum dikarenakan subjek tersebut sudah terbiasa untuk melakukan presentasi di tempat kerja sehingga subyek sudah terbiasa untuk berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil uji analisis tambahan juga untuk variabel kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari angkatan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari angkatan mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda. Perbedaan rata-rata yang didapatkan dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2010 memiliki kecemasan berbicara di depan umum lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2009 dengan mean angkatan 2010 sebesar

64.55 dan mean 2009 sebesar 56.69. Hal ini menunjukkan bahwa angkatan mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil wawancara lanjutan pada subjek berinisial AQ yang merupakan mahasiswa psikologi angkatan 2010, pada tanggal 25 Februari 2014 bertempat di ruang kelas Universitas Mulawarman Samarinda. Subyek mengaku cemas ketika melakukan presentasi di depan kelas dan lebih senang metode belajar di kelas dengan mendengarkan dari pada presentasi di depan kelas kemudian mendapat tugas dari dosen untuk dikerjakan dirumah. Selain itu subyek mengaku tidak memiliki pengalaman kerja atau pun tidak pernah mengikuti organisasi apapun guna melatih kemampuan berbicara sehingga subjek sering cemas ketika melakukan presentasi di depan kelas.

Burgoon dan ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2007) menyebutkan bahwa pengalaman individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Ini dapat berarti bahwa semakin keatas tinggi perkuliahan seseorang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mulawarman maka pengalaman berbicara di depan umum akan semakin banyak. Dengan kata lain angkatan dapat mewakili seberapa besar pengalaman individu dalam melakukan presentasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka hipotesis penelitian ini diterima. Artinya tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa prodi psikologi angkatan 2009 dan 2010 akan mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, khususnya untuk aspek memiliki emosi yang cukup stabil. Selanjutnya terdapat perbedaan kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari angkatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri menandakan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman.
2. Tidak terdapat perbedaan kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman.

3. Terdapat perbedaan kepercayaan diri ditinjau dari angkatan pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman.
4. Tidak terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman.
5. Terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari angkatan pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman.

### Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya.  
Untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain seperti kontribusi biologis, kontribusi psikologis, kontribusi sosial, dan model integratif yang berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa serta melakukan penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum kepada subjek penelitian yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.
2. Bagi mahasiswa program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda.  
Diharapkan dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri ketika melakukan presentasi di depan umum guna persiapan ketika akan memasuki dunia kerja sebagai seorang sarjana psikolog.

### DAFTAR PUSTAKA

Andrianto, B. (2008). Kecemasan presentasi ditinjau dari keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Naskah publikasi Universitas Islam Indonesia (UIN), Yogyakarta.

Arikunto, S. (2009). *Manajemen penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Grafindo Persada.

Dewi, A. P., & Andrianto, S. (2007). Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Jurnal Klinis*, 5 (1), 1-49.

Feist, J., & Feist, G. J. (2014). *Teori Kepribadian Edisi ke-7* (terjemahan Handriatno). Jakarta: Salemba Humanika

Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: PuspaSwara.

Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian* (terjemahan D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press.

Haryanti, L. P. S., & Nia, T. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 14 (1), 32-40.

Rakhmat. J. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Ririn, A. M. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Studi korelasional terhadap mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1), 273-278. *Konselor* 2 (1).

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kasisius

Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Taylor, R. (2013). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.