

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin

Olivia Aldora Maria Tirta¹, Krismi Diah Ambarwati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: oliviaaldr@gmail.com¹, krismi.ambarwati@uksw.edu²

Correspondent Author: Olivia Aldora Maria Tirta, oliviaaldr@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6533](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6533)

Abstrak

Mahasiswa dituntut untuk memiliki berbagai kompetensi, salah satunya adalah mahir berbicara di depan umum. Kemampuan ini seringkali terhambat oleh kecemasan berbicara yang muncul dan dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Teknik Mesin. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik sampling insidental. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang dari beberapa universitas di Indonesia dengan beberapa kriteria tertentu. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri untuk mahasiswa dan skala PRCA-24. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor rendahnya kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Teknik Mesin.

Kata kunci: kepercayaan diri, kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa, teknik mesin

Abstract

Students are required to have various competencies, one of them is proficient in public speaking. This ability is often hampered by speaking anxiety that arises and can be influenced by the level of self-confidence possessed. This study aims to determine whether there is a negative relationship between self-confidence and public speaking anxiety in Mechanical Engineering students. This study uses a correlational quantitative approach method with incidental sampling technique. Participants in this study totaled 100 people from several universities in Indonesia with certain criteria. The instruments in this study used a self-confidence scale for students and the PRCA-24 scale. Data analysis in this study used the Spearman correlation test technique. The results of this research show that self-confidence is one of the factors in the low level of public speaking anxiety experienced by Mechanical Engineering students.

Keywords: self-confidence, public speaking anxiety, student, mechanical engineering

Info Artikel

Diterima Juli 2024, disetujui Agustus 2024, diterbitkan Desember 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang ada di masyarakat yang memiliki status tertentu karena menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Siswoyo (Gatari, 2020) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi ataupun lembaga lain yang setingkat. Mahasiswa memiliki peran yang penting dalam proses perwujudan cita-cita pembangunan nasional bangsa (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa dituntut untuk dapat memiliki pemikiran yang kritis, dapat bertindak cepat dan tepat. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan, hambatan, dan masalah, seperti penyesuaian proses belajar, praktikum, pembagian waktu, tugas, hingga tugas akhir (Salim & Fakhurrozi, 2020). Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk harus memiliki kompetensi, salah satunya adalah kemahiran dalam berbicara di muka umum. Kemampuan ini dapat membantu mahasiswa dalam melakukan bermacam kegiatan perkuliahan mereka (Haryanthi & Tresniasari, 2012).

Keterampilan tersebut dapat ditemukan dalam perkuliahan yang menuntut mahasiswa aktif salah satunya dalam presentasi yang dapat memberi tunjangan mahasiswa untuk dapat berbicara di depan orang banyak. Kegiatan presentasi tidak hanya berguna di dunia pendidikan saja, tetapi berperan banyak dalam berbagai bidang, dunia kerja misalnya. Memiliki kemampuan presentasi yang baik dapat menunjang peningkatan karier yang baik pada dunia pekerjaan. Hal ini bisa terjadi karena jika ingin karier berkembang dan meningkat lebih baik, biasanya seseorang diharuskan untuk membagikan ide-idenya yang seringkali dibagikan lewat presentasi. Presentasi nampak mudah untuk dilakukan, tetapi presentasi dapat menjadi sebuah masalah jika orang-orang merasa kesulitan melakukannya. Presentasi merupakan suatu kegiatan berbicara di hadapan banyak orang. Presentasi dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Presentasi sering dilakukan dalam perkuliahan yang berguna untuk melatih keterampilan *public speaking*. *Public speaking* didefinisikan sebagai sebuah proses berkomunikasi yang berkelanjutan di mana ada pesan dan lambang yang terus berinteraksi di antara pembicara dan pendengarnya (Zarefsky, 2016).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa, didapatkan bahwa sebagian dari mereka merasa gugup dan cemas ketika hendak melakukan presentasi karena berbagai alasan, seperti takut melakukan kesalahan, malu, takut tidak dapat menjawab pertanyaan dari mahasiswa lain atau dosen, takut terlihat bodoh, dan tidak percaya diri. Sedangkan salah seorang mahasiswa mengatakan bahwa merasa tidak terlalu cemas ketika melakukan presentasi karena dalam presentasi kelompok biasanya ada anggota lain yang mahir dalam *public speaking* sehingga ia tidak memerlukan *effort* yang lebih saat presentasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan McCroskey et al. (2013) yang memaparkan salah satu faktor penyebab kecemasan berbicara, faktor penilaian. Adanya penilaian sering membuat seseorang merasa gugup. Ketika ada teman kelompok yang mahir dalam presentasi, hal ini akan membuat anggota lain merasa lebih tenang. Dukungan dan kompetensi dari anggota kelompok memberi rasa aman dan dapat mengurangi tekanan yang dirasakan, sehingga dapat membantu mengurangi rasa cemas yang dialami. Pada wawancara lanjutan yang dilakukan ke beberapa mahasiswa Teknik Mesin, dua orang mengatakan bahwa mereka tidak cemas ketika harus berbicara di depan umum, dan tiga di antaranya mengatakan bahwa mereka merasa gugup ketika diminta untuk berbicara di depan umum.

Banyak orang yang mengalami kesulitan dalam melakukan presentasi di depan umum karena kemampuan *public speaking* yang kurang dan menyebabkan adanya



kecemasan yang mengganggu mereka (Ratnasari, 2021), tidak terkecuali mahasiswa jurusan Teknik Mesin. Pada perkuliahan, konten pembelajaran jurusan Teknik Mesin lebih condong mengenai cara mengelola, merancang, dan mengembangkan mesin. Mahasiswa belajar merancang suatu mesin yang efisien. Selain itu, jurusan ini juga mempelajari energi dan sumbernya untuk di analisis, desain, dan pemeliharannya terhadap sistem mekanik (Quipper, 2023). Oleh karena mahasiswa Teknik Mesin lebih banyak berkecukupan pada benda atau mesin, dan objek studi utamanya bukan manusia, individu tersebut tidak terbiasa dengan *public speaking* yang baik dan hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam *public speaking*.

Kecemasan yang muncul saat akan memulai berbicara di depan umum seringkali dialami seseorang. Kecemasan berbicara di depan umum menurut Philips (Wahyuni, 2013) adalah kondisi ketika seseorang tidak mampu untuk mengembangkan dialog atau diskusi yang penyebabnya bukan karena kekurangan pengetahuan, tetapi karena adanya ketidakmampuan dalam penyampaian pesan secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi fisiologis dan psikis. Winarni (2013) menjelaskan kecemasan berbicara sebagai sejenis fobia sosial yang cara pemikirannya adalah adanya ketakutan dengan kritik dan nilai jelek dari orang lain terhadap dirinya. Pendapat dari West dan Turner (Khairunisa, 2019) mengatakan bahwa kecemasan berbicara adalah ketakutan yang ditandai dengan perasaan negatif yang dirasakan seseorang dalam berkomunikasi yang biasanya berupa rasa gugup, tegang, bahkan juga panik.

Winarni (2013) menyebutkan lima aspek dalam kecemasan berbicara, yaitu: suasana hati, kognitif, somatik, afektif, dan perilaku motorik. Monarth dan Kase (Khairunisa, 2019) mengemukakan faktor-faktor yang menjadi pengaruh individu terhadap kecemasan saat berbicara, yaitu: biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar, dan kondisi emosional. McCroskey (Lestari et al, 2021) mendefinisikan kecemasan berbicara sebagai kecemasan yang muncul akibat pola pikir yang salah sehingga membuat seseorang tidak mampu berpikir dengan baik hingga mengakibatkan individu menjadi gelisah dan berpengaruh pada perilaku orang itu.

Kemampuan dalam melakukan *public speaking* memiliki keterkaitan dengan kepercayaan diri, karena ketika tampil di depan umum, banyak orang yang kemudian menjadi grogi, takut, cemas, gemetar, mengeluarkan keringat berlebih, dan sebagainya. Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kecakapan diri sehingga seseorang menjadi tidak terlalu cemas dalam melakukan sesuatu, dapat merasakan kebebasan untuk melakukan hal yang disukai, dapat berinteraksi dengan sopan, memiliki dorongan untuk berprestasi sehingga dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya (Tanjung & Amelia, 2017). Anthony (Ghufron & Risnawita, 2010) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap dari seseorang yang mampu menerima fakta, memiliki kesadaran diri yang dapat dikembangkan, berpikir positif, dan mampu mencapai semua keinginannya. Beberapa aspek kepercayaan diri yang dipaparkan oleh Anthony (Deni & Ifdil, 2016), yaitu: rasa aman, ambisi normal, yakin dengan kemampuan sendiri, mandiri, dan optimis.

Lauster (2012) mengatakan bahwa faktor yang berpengaruh pada kecemasan berbicara adalah kepercayaan diri. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Syahdiah et al. (2021) mengatakan bahwa kepercayaan diri memberi pengaruh sebesar 52,5% terhadap kecemasan berbicara, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat terjadi karena dengan kepercayaan diri yang kurang dan rendah, seseorang dapat merasakan ketidaknyamanan yang akibatnya dapat menimbulkan rasa cemas dalam dirinya (Selwen et al., 2021). Kepercayaan diri merupakan kondisi ketika seorang individu percaya pada



kemampuan yang dimilikinya sehingga ia mampu melakukan hal yang disukai dengan bebas (Tanjung & Amelia, 2017). Salah satu aspek yang ada dalam kepercayaan diri adalah yakin dengan kemampuan diri. Ketika seseorang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka ia akan mengerti dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, ia juga mengerti akan kompetensi yang berguna dalam hidupnya, sehingga dalam menjalani kesehariannya ia tidak merasakan kecemasan. Aspek lain yang dipaparkan oleh Lauster (Ghufron & Risnawita, 2010) adalah optimis. Seseorang yang percaya diri akan merasa optimis dalam hidupnya karena ia mengetahui apa yang menjadi *value* dalam hidupnya. Dengan begitu, ia akan dapat bertanggung jawab terhadap kehidupannya, dapat bersikap objektif, dan realistis terhadap hidupnya.

Kepercayaan diri berperan penting dalam mengatasi kecemasan yang muncul saat seseorang sedang melakukan presentasi ataupun berbicara di depan umum, karena kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat individu tidak merasa gelisah, tidak terpaksa, dan lebih giat dalam melakukan presentasi. Myers (Wahyuni, 2013) mengatakan jika kepercayaan diri yang tinggi akan membantu individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu dalam melakukan presentasi sehingga saat berbicara di depan umum tidak akan ada rasa cemas yang dialami. Kecemasan muncul karena adanya rasa khawatir, ketakutan akan sesuatu, seperti takut melakukan kesalahan, takut tidak dapat dipahami oleh orang lain, khawatir dengan pertanyaan yang akan muncul, dan sebagainya (Wahyuni). Ketika seseorang merasa mampu, maka suasana hatinya akan lebih tenang. Saat merasa tenang, maka kondisi kognitifnya tidak akan menunjukkan rasa prihatin, takut, dan khawatir terhadap sesuatu yang tidak pasti. Dengan begitu, individu tidak akan menunjukkan gejala somatik seperti keringat berlebih dan denyut nadi cepat dan napas yang pendek. Individu akan bersikap lebih tenang, tidak bingung, melamun, berbicara patah-patah, atau mengetuk-ngetukkan jari secara berlebihan, dan sebagainya. Ratnasari (Juwita et al., 2011) memaparkan jika orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk berkomunikasi yang bagus karena mereka mampu mengatasi rasa takut, cemas, dan pikiran negatif tentang dirinya sehingga mampu berkomunikasi dengan baik, begitupun sebaliknya.

Pada survei yang sebelumnya dilakukan oleh Wahyuni (2013), ditemukan bahwa sembilan mahasiswa sering mengalami kecemasan ketika melakukan presentasi di depan kelas yang disebabkan oleh kepercayaan diri yang rendah, takut dan khawatir melakukan kesalahan, dan sebagainya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Motley (Harianti, 2014) mendapatkan bahwa 15% - 20% mahasiswa dan mahasiswi di Amerika mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Penelitian lain menunjukkan bahwa 62% penampilan seseorang dalam berbicara dipengaruhi oleh kepercayaan diri (Tuan & Mai, 2015). Pada hasil penelitian lain juga ditemukan bahwa subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi sebesar 53,8% dan kepercayaan diri yang rendah sebesar 46,3% yang berarti terdapat hubungan di antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum (Lisanias et al., 2019). Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2011) yang menemukan hasil bahwa kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum tidak ada hubungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah (2016) dengan partisipan mahasiswa juga menemukan bahwa tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Walaupun sudah terdapat banyak penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara, tetapi kebanyakan menargetkan pada mahasiswa secara umum dan kurang penelitian yang menargetkan pada suatu kelompok atau jurusan tertentu. Selain itu, adanya hasil yang bertolak belakang dari beberapa penelitian



sebelumnya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa di jurusan Teknik Mesin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dimana penelitian tersebut bertujuan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Mesin. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 dari jurusan Teknik Mesin di Indonesia. Karena jumlah populasi tidak diketahui, maka peneliti menggunakan rumus lemeshow dengan *sampling error* 10% pada penelitian ini sehingga didapatkan hasil sebesar 96,04 dan sampel dibulatkan menjadi 100 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini dengan membagikan kuesioner atau angket, yaitu metode pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden yang harus dijawab (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability* dengan metode insidental *sampling* dalam pengambilan sampelnya, dan adapun kriteria dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif angkatan 2020 ke atas dan berasal dari jurusan Teknik Mesin. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman* dengan bantuan *SPSS Statistic 24*.

Berikut merupakan uraian data karakteristik berdasarkan angkatan partisipan penelitian yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2020	25	25%
2021	23	23%
2022	29	29%
2023	23	23%
Total	100	100%

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala PRCA-24 dan skala kepercayaan diri. Kecemasan berbicara diukur dengan skala PRCA-24 dari McCroskey yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Aisyah et al. (2019) dengan reliabilitas sebesar 0,86. Skala ini memiliki 24 aitem dan menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai.



Tabel 2.
Blueprint Skala PRCA-24

Indikator	Nomor aitem		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
<i>Group discussion</i>	2, 4, 6	1, 3, 5	6
<i>Meeting</i>	8, 9, 12	7, 10, 11	6
<i>Interpersonal</i>	14, 16, 17	13, 15, 18	6
<i>Public speaking</i>	19, 21, 23	20, 22, 24	6

Kepercayaan diri diukur menggunakan skala kepercayaan diri. Skala kepercayaan diri dikembangkan oleh Adyanitama et al. (2022) berdasarkan aspek kepercayaan diri dalam *public speaking* yang dipaparkan oleh Anthony. Skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,969 dengan aitem sebanyak 30 butir. Skala kepercayaan diri menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai.

Tabel 3.
Blueprint Skala Kepercayaan Diri

Indikator	Nomor aitem		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Rasa aman	1, 2, 3	4, 5, 6	6
Ambisi normal	7, 8, 9	10, 11, 12	6
Yakin pada kemampuan diri	13, 14, 15	16, 17, 18	6
Mandiri	19, 20	21, 22, 23, 24, 25	7
Optimis	26, 27	28, 29, 30	5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel kepercayaan diri menunjukkan bahwa responden yang memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi ada sebanyak 56 orang, responden yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 21 orang, dan responden yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 23 orang. Semua partisipan menunjukkan skor dengan nilai minimum sebesar 42 dan maksimum sebesar 77 dengan rata-rata sebesar 62,5 dan memiliki standar deviasi sebesar 10,7. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif S1 angkatan 2020 - 2023 jurusan Teknik Mesin memiliki kepercayaan diri yang tinggi

Tabel 4.
 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategori	Interval kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 77$	56	56%
Sedang	$42 \leq X < 77$	21	21%
Rendah	$X < 42$	23	23%
Total		100	100%

Min = 42; Max = 77; Mean = 62,8; SD = 10,7



Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan berbicara pada kategori tinggi ada sebanyak 36 orang, responden yang memiliki kecemasan berbicara sedang sebanyak 25 orang, dan responden yang memiliki kecemasan berbicara rendah sebanyak 39 orang. Semua partisipan menunjukkan skor dengan nilai minimum sebesar 34 dan maksimum sebesar 62 dengan nilai rata-rata sebesar 47,4 dan memiliki standar deviasi sebesar 7,3. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif S1 angkatan 2020 - 2023 jurusan Teknik Mesin memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang rendah.

Tabel 5.

Kategorisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kategori	Interval kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 62$	36	36%
Sedang	$34 \leq X < 62$	25	25%
Rendah	$X < 34$	39	39%
Total		100	100%

Min = 34; Max = 62; Mean = 47,4; SD = 7,3

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test, diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* = 0,000 < 0,05 untuk variabel kepercayaan diri, artinya variabel tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, nilai sig. 0,075 > 0,05 untuk variabel kecemasan berbicara yang artinya variabel berdistribusi normal.

Hasil Uji Asumsi Linearitas

Data dikatakan linear jika memiliki nilai signifikansi > 0,05. Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai *deviation from linearity* yang didapatkan dari kedua variabel adalah 0,821. Hal ini menunjukkan jika terdapat linearitas di antara kedua variabel.

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan rumus *correlate bivariate* uji *Rank Spearman*, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *spearman correlation* (r) sebesar -0,445 dimana hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 6.

Hasil uji hipotesis

			kpercayaandiri	kcemasanberbicara
Spearman's rho	Kepercayaandiri	Correlation Coefficient	1.000	-.445**
		Sig. (1-tailed)	.	.000
		N	100	100
		kcemasanberbicara		
	kcemasanberbicara	Correlation Coefficient	-.445**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000	.
		N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).



Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan metode uji *Rank Spearman*, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *spearman correlation* (r) sebesar $-0,445$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara mahasiswa Teknik Mesin. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri yang mereka miliki, maka semakin tinggi rasa kecemasan berbicara mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarni (2013) yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Kepercayaan diri yang baik mampu membuat individu untuk mengontrol rasa kecemasan berbicara di depan umum. Namun sebaliknya jika individu tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup akan merasa cemas dan tidak dapat mengontrol diri ketika sedang berbicara di depan umum (Harnanda & Soetjningsih, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Limbong et al. (2023) yang menunjukkan hasil uji hipotesis $P = 0,000$ ($P < 0,05$) dan koefisien korelasi *spearman* antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar $-0,383$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan negatif di antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan berbicara yang dialami di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat terjadi karena ketakutan dan rasa percaya diri yang rendah. Rendahnya kepercayaan diri mengakibatkan seseorang merasakan ketidaknyamanan yang menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang muncul hanya pada kondisi tertentu, yakni tipe *generalized context* dari penekanannya adalah tipe *generalized context* pada peristiwa berbicara di depan umum. Orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum merasakan kecemasan pada saat situasi tertentu yang memunculkan gejala psikologis yang terjadi pada ketakutan internal, yaitu: detak jantung meningkat, perut mual, keringat berlebih, dan gemetar (Limbong et al., 2023).

Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan melihat dirinya sebagai seseorang yang memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan aktivitas dan akan muncul hal-hal yang kurang menguntungkan bagi dirinya sendiri seperti kecemasan saat penyampaian pemikirannya harus dilihat banyak orang. Salah satu faktor yang menjadi hambatan dalam penyampaian pemikiran di depan orang banyak adalah kurangnya kepercayaan diri. Individu yang memiliki tingkat percaya diri tinggi dapat dengan mudah untuk mengatasi perasaan cemas yang ada dalam dirinya (Puspitasari & Wiryosutomo, 2021).

Rasa percaya diri berperan penting dan sangat krusial bagi kehidupan seseorang, terkhusus bagi mahasiswa dalam mendukung kegiatan perkuliahan yang ada. Tanpa adanya kepercayaan diri, seseorang mungkin dapat merasa tersisih atau terbuang, bahkan bisa saja merasa bahwa dirinya aneh di lingkungan umum karena adanya penghindaran interaksi sosial yang bisa memperkuat perasaan negatif tentang diri sendiri. Hal ini juga diungkapkan oleh Khoriroh dan Muhyadi (2018) bahwa seorang individu dapat dikatakan tidak percaya diri apabila individu tidak berani untuk tampil di depan umum, tidak berani menerima resiko, dan merasa rendah diri hingga membuatnya meragukan kemampuan diri dan kesusahan mengungkapkan gagasannya.



Berdasarkan hasil kategorisasi pada tiap variabel, sebagian besar partisipan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan cenderung memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Pada penelitian ini, didapatkan bahwa 56% mahasiswa Teknik Mesin memiliki kepercayaan diri yang tinggi, hal ini dapat terjadi karena berbagai alasan, salah satunya yaitu pengalaman (Ghufroon & Risnawita, 2010). Pengalaman dapat menjadi salah satu faktor yang membentuk kepercayaan diri mahasiswa karena hal itu memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan, adaptasi pada tantangan, dan peningkatan kompetensi. Selain itu, faktor lain yang menjadi alasan seseorang dapat memiliki kepercayaan diri adalah karena mereka yakin pada kemampuan diri. Dengan adanya keyakinan, seseorang akan memiliki keberanian untuk memberikan gagasannya di depan umum. Ia juga mampu untuk menguasai diri dan mampu mengendalikan emosinya (Bukhori, 2016). Kemudian, seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki tanggung jawab tentang segala konsekuensi yang akan individu tersebut lakukan, hal ini yang membuat rasa kecemasan menjadi lebih rendah karena kepercayaan diri yang tinggi (Harnanda & Soetjningsih, 2023).

Berdasarkan hasil kategorisasi, didapatkan bahwa 39% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah dan terdapat 36% mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum tinggi. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya perbedaan cara pikir. Penelitian dari Rahayu et al (Bukhori, 2016) menjelaskan bahwa cara pikir yang positif membuat rasa cemas dalam berbicara di depan umum menjadi rendah, begitupun sebaliknya. Individu dapat memiliki kecemasan berbicara yang tinggi dapat dikarenakan memiliki pemikiran yang negatif seperti: ia tidak mampu, ia tidak akan berhasil, orang-orang akan menilai jelek dirinya hingga hal tersebut membuatnya merasa tidak percaya diri. Sebaliknya, individu yang memiliki kecemasan berbicara rendah menunjukkan pikiran yang lebih positif terhadap dirinya sehingga individu tersebut menjadi yakin dan percaya diri. Hal ini juga didukung oleh Rakhmat (Hidayatullah & Yahya, 2017) yang mengatakan bahwa kecemasan dalam interaksi sosial seringkali disebabkan karena terdapat pemikiran negatif dari diri seseorang.

Menurut Bukhori (2016), kepercayaan diri menjadi faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Faktor lain yang memengaruhi kecemasan berbicara adalah jenis kelamin. Jenis kelamin dikatakan juga memiliki pengaruh pada kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Bukhori menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan berbicara antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasilnya, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding dengan mahasiswa perempuan. Selain itu, Monarth dan Kase (Khairunisa, 2019) menjelaskan beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara, yaitu: faktor biologis/psikis dimana kondisi tubuh mengalami suatu ancaman yang kemudian melepaskan hormon *fight and flight* yang membuat terjadinya reaksi pada tubuh, pemikiran negatif, perilaku menghindar, dan kondisi emosional. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah dan Yahya (2017) menjelaskan jika faktor lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan berbicara seseorang. Ketika audiens tidak dapat dikendalikan, mulai berisik, hal itu dapat memunculkan rasa gugup pada pembicara dan dapat menurunkan kepercayaan diri pembicara itu. Adanya orang dengan status sosial yang lebih tinggi dikalangan audiens juga dikatakan dapat memunculkan kecemasan bagi individu yang sedang melakukan *public speaking*.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 mahasiswa aktif S1 angkatan 2020-2023 jurusan Teknik Mesin dari beberapa universitas di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, dimana semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami, begitupun sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, C. T., Natalya, L., Suriyah, E. A., & McCroskey, L. L. (2019). Kecemasan komunikasi: Evaluasi penggunaan PRCA-24 versi Bahasa Indonesia. *ANIMA Indonesian Psychology Journal*, 35(1), 85-103. <https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2884>
- Adyanitama, S., Yustitia, A. D., Anggunani, A. R., Kartikasari, D., & Husna, A. N. (2023). Pengembangan skala kepercayaan diri dalam public speaking untuk mahasiswa. *Prosiding University Research Colloquium 2022*. 815-821. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2386>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 159-186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Educatio*, 2(2), 43-52. <https://journal.iicet.org/>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Jurnal Cognicia*. 8 (1), 79-89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80-98. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Harnanda, V. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi angkatan 2021/2022 Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 371-383. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.125>
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *INSAN*, 14(1), 32-40. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-artikel%204-14-1.pdf>
- Hidayatullah, & Yahya, M. (2017). Analisis faktor-faktor dalam mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan publik (studi pada mahasiswa FISIP dan FKIP Universitas Syiah Kuala). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3). <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/3819>
- Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Personifikasi*, 2(2), 103-109. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v2i2.712>
- Khairunisa. (2019). Kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212-222. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/959>



- Khoriroh, N. & Muhyadi. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan keterampilan berkomunikasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 7(2), 128-135. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/adp-s1/article/view/12790>
- Lauster, P. (2012). Tes kepribadian (alih bahasa: D. H. Gulo). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lestari, B. S., Parung, J., & Sinambela, F. C. (2021). Persepsi kompetensi komunikasi, respon audiens dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 152-155. <https://ojs.unm.ac.id/temilnas12/article/view/0000>
- Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, D. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 626-641. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i2.1647>
- Lisnias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa progdi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 431-440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- McCroskey, J. C., Wrench, J. S., & Richmond, V. (2013). *Communication apprehension, avoidance, and effectiveness* (6th edition). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Mutmainah, S. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa PPL jurusan BPI tahun akademik 2016/2017 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo].
- Puspitasari, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2021). Hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(1), 122-128. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32029>
- Quipper. (2023). Jurusan Teknik Mesin. diakses pada 11 April 2023 melalui <https://campus.quipper.com/majors/id-teknik-mesin>
- Ratnasari, R. (2021). Hubungan antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta. [Skripsi, Universitas Mercu Buana].
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187. <https://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>
- Selwen, P., Lisniasari, & Rahena, S. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan public speaking mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 3(2), 63-69. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v3i2.46>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syahdiah, U., Kholifah, U. M., & Hayuningtyas, M. A. (2021). Kepercayaan diri dan kemampuan public speaking pada mahasiswa. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 102-107. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i1.10691>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1-4. <https://doi.org/10.29210/3003205000>



- Tuan, N. H., & Mai, T. N. (2015). Factors affecting students' speaking performance at Le Thanh Hien High School. *Asian Journal of Educational Research*, 3, 8-23. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146462794>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(4), 220-227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Winarni, R. (2013). Kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 1(2), 400-413. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i2.1647>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/sosium/article/view/136>
- Zarefsky, D. (2016). *Public speaking: Strategies for success* (8th ed.). Pearson Education.

