



**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA PGSD NGALIYAN UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

UNNES
Oleh
PRASETYA CHANDRA SUGIHARTA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
1401412359

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini.:

Nama : Prasetya Chandra Sugiharta
NIM : 1401412359
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kepercayaan Diri Terhadap
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa
PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2016

Peneliti,



Prasetya Chandra Sugiharta

NIM 1401412359

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Prasetya Chandra Sugiharta, NIM 1401412359, berjudul "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang" telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang pada:

hari :
tanggal : Agustus 2016

Semarang, Agustus 2016

Menyetujui

Pembimbing Utama

Des. Purnomo, M.Pd

NIP. 196703141992031005

Pembimbing Pendamping

Des. Susilo, M.Pd

NIP. 195412061982031004

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar



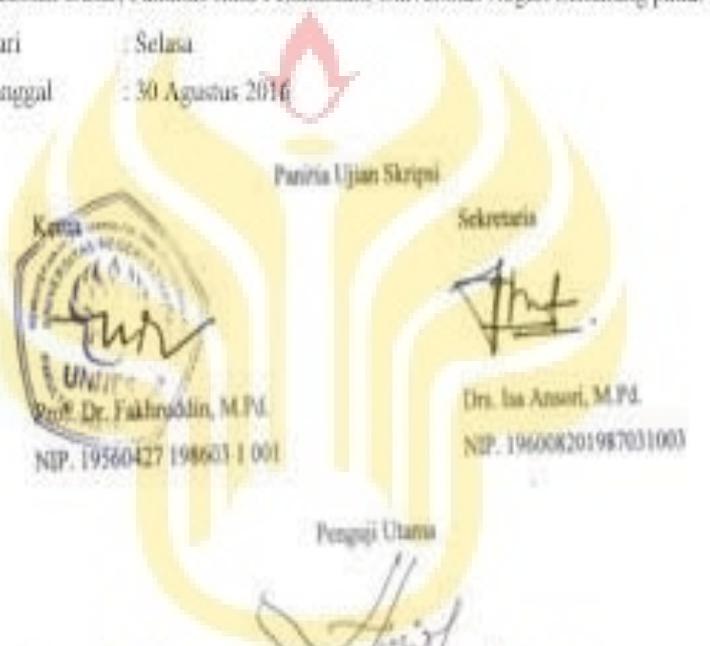
Ansori, M.Pd

NIP. 196008201987031003

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi atas nama Prasetya Chandra Sugiharta, NIM 1401412359, berjudul "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang" telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang pada:

hari : Selasa
tanggal : 30 Agustus 2016



Panitia Ujian Skripsi

Ketua
Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 19560427 198603 1 001

Sekretaris
Drs. Isa Ansori, M.Pd.
NIP. 196008201987031003

Penguji Utama
Farid Abnadi, S.Kom., M.Kom., Ph.D.
NIP. 197701262008121003

Pembimbing Utama
Drs. Puromo, M.Pd.
NIP. 196703141992031005

Pembimbing Pendamping
Drs. Susilo, M.Pd.
NIP. 195412061982031004

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum”. (Mahatma Gandhi)

“Jangan putus asa!!! Selama kamu masih hidup, itu artinya Tuhan masih memberimu waktu dan kesempatan untuk berubah menjadi lebih baik”. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengucapkan syukur kepada Allah Swt.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Ayahanda tercinta Giyarto dan Ibunda tercinta Yulistiyani yang senantiasa memberikan dukungan moriil dan materiil.

Adik- adikku Lafran Dwi Wijayanto, Tri Bagus Wiharta, dan Bangkit Hardiyanto yang selalu memberikan semangat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang”. Skripsi ini merupakan syarat akademis dalam menyelesaikan pendidikan S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah berpartisipasi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada semua pihak antara lain.

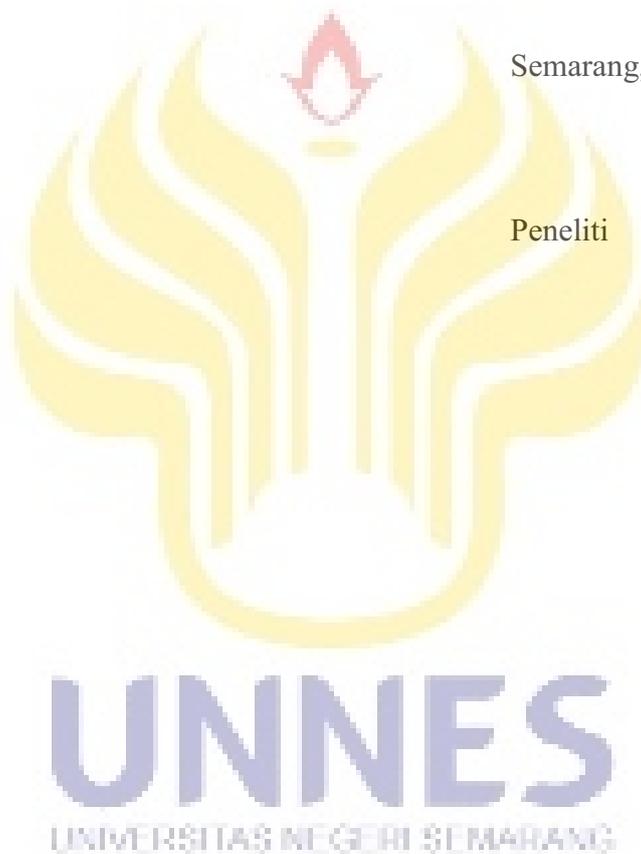
1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu dan izin penelitian.
3. Drs. Isa Ansori, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu dan izin penelitian.
4. Farid Ahmadi, S.Kom., M.Kom., Ph.D., Dosen Penguji Utama yang telah memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
5. Drs. Purnomo, M.Pd., Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing dengan penuh kasih sayang dan kesabaran, memberikan masukan dan saran dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
6. Drs. Susilo, M.Pd., Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dengan penuh kasih sayang dan kesabaran, memberikan masukan dan saran dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
7. Semua dosen jurusan PGSD FIP UNNES yang telah memberikan ilmu bermanfaat bagi penulis.

8. Semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapat berkah yang berlimpah dari Allah SWT. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat kepada peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, Agustus 2016

Peneliti



ABSTRAK

Chandra Sugiharta, Prasetya. 2016. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
Pembimbing : Drs. Purnomo, M.Pd dan Drs. Susilo, M.Pd

Mahasiswa Jurusan PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang 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. Akan tetapi, mahasiswa seringkali merasa cemas dan kurang percaya diri dalam mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen, ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan jumlah sampel 133 mahasiswa. Penelitian sampel pada penelitian ini menggunakan teknik cluster sample. Subjek penelitian adalah mahasiswa PGSD Ngaliyan Angkatan 2014 Universitas Negeri Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan, angket. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data adalah statistik deskriptif dan analisis korelasi.

Berdasarkan analisis data, dapat dikatakan bahwa mahasiswa Angkatan 2014 jurusan PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori baik 78% dengan rata-rata skor 119,7368 dan kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori tinggi, dalam kategori tinggi 72% dengan rata-rata skor 106,5865. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Angkatan 2014 jurusan PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang hal ini dapat dilihat dari besarnya nilai r_{hitung} yaitu 0,565 dan nilai signifikansi 0,000. Dan pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebesar 31,9%.

Simpulan penelitian ini adalah ada hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Angkatan 2014 jurusan PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci: kepercayaan; diri; kecemasan; berbicara; di depan umum

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Kajian Teori	14

2.1.1	Kepercayaan Diri.....	14
2.1.1.1	Aspek- Aspek Kepercayaan Diri.	16
2.1.1.2	Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu	18
2.1.2	Kecemasan	19
2.1.2.1	Aspek- Aspek Kecemasan	20
2.1.2.2	Dinamika Kecemasan	22
2.1.2.3	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	22
2.1.3	Berbicara	24
2.1.3.1	Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	26
2.1.3.2	Ragam Seni Berbicara	27
2.1.3.3	Metode Penyampaian dan Penilaian Berbicara	28
2.1.3.4	Kunci Sukses Berbicara Di Depan Umum	29
2.1.3.5	Gejala Takut/ Tidak Percaya Diri Dalam Berbicara Di Depan Umum.....	33
2.1.4	Hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	35
2.2	Kajian Empiris	36
2.3	Kerangka Berfikir	40
2.4	Hipotesis Penelitian....	41
BAB III METODE PENELITIAN		42
3.1	Jenis Penelitian	42
3.2	Subyek Penelitian, Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	43

3.3.1	Populasi Penelitian	43
3.3.2	Sampel Penelitian	44
3.4	Variabel Penelitian	44
3.5	Metode Pengumpulan Data	45
3.5.1	Angket	45
3.6	Instrumen Penelitian	47
3.7	Penyusunan Instrumen Penelitian	48
3.8	Uji Coba Instrumen	50
3.8.1	Uji Validitas	51
3.8.2	Uji Reliabilitas	53
3.9	Teknik Analisis Data	55
3.9.1	Analisis Data Deskriptif	55
3.9.2	Uji Prasyarat Analisis	56
3.9.2.1	Uji Normalitas	56
3.9.2.2	Uji Linieritas.....	56
3.9.3	Pengkategorian Skor	58
3.9.4	Uji Hipotesis	58
BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN		60
4.1	Hasil Penelitian	60
4.1.1	Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	60
4.1.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian	60
4.1.2.1	Kepercayaan Diri	61
4.1.2.2	Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	67

4.1.3 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan	
Berbicara Di Depan Umum	74
4.2 Pembahasan	75
4.2.1 Pembahasan Hasil Penelitian	75
4.2.1.1 Deskripsi Hasil Kepercayaan Diri	75
4.2.1.2 Deskripsi Hasil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	77
4.2.1.3 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan	
Berbicara Di Depan Umum	78
4.3 Implikasi Hasil Penelitian	82
4.3.1 Implikasi Teoretis	82
4.3.2 Implikasi Praktis	82
4.3.3 Implikasi Pedagogis	83
BAB V PENUTUP	84
5.1 Simpulan	84
5.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	88



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Distribusi Populasi Mahasiswa PGSD UNNES	43
Tabel 3.2	Tabel Skala Likert	48
Tabel 3.3	Skor Alternatif Skala Kepercayaan Diri	49
Tabel 3.4	Skor Alternatif Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	50
Tabel 3.5	Hasil Analisis Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara	56
Tabel 3.6	Rangkuman Uji Normalitas Data Variabel	57
Tabel 3.7	Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 3.8	Interpretasi Nilai r	59
Tabel 4.0	Data Mahasiswa Angkatan 2014 Jurusan PGSD UNNES	60
Tabel 4.1	Distribusi Skor dan Persentase Data Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Jurusan PGSD UNNES	61
Tabel 4.2	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri	63
Tabel 4.3	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Bertindak Mandiri Dalam Mengambil Keputusan	64
Tabel 4.4	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Rasa Positif Terhadap Diri Sendiri	65
Tabel 4.5	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Berani Mengungkapkan Pendapat	66
Tabel 4.6	Distribusi Skor & Persentase Data Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	68
Tabel 4.7	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Komponen Fisik	71
Tabel 4.8	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Komponen Proses Mental	72
Tabel 4.9	Distribusi Skor dan Persentase Indikator Komponen Emosional	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir	40
Gambar 3.1	Desain Paradigma Sederhana	45
Gambar 3.2	Hasil Uji reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri	54
Gambar 3.3	Hasil Uji reliabilitas Instrumen Kecemasan Berbicara	55
Gambar 4.1	Diagram Distribusi Kepercayaan Diri	63
Gambar 4.2	Diagram Indikator Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri	64
Gambar 4.3	Diagram Indikator Bertindak Mandiri	65
Gambar 4.4	Diagram Indikator Memiliki Rasa Positif Terhadap Diri Sendiri..	66
Gambar 4.5	Diagram Indikator Berani Mengungkapkan Pendapat	67
Gambar 4.6	Diagram Distribusi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	70
Gambar 4.7	Diagram Indikator Komponen Fisik	71
Gambar 4.8	Diagram Indikator Komponen Proses Mental.....	72
Gambar 4.9	Diagram Indikator Komponen Emosional	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar pertanyaan wawancara	89
Lampiran 2	Instrumen kepercayaan diri sebelum valid	91
Lampiran 3	Instrumen kepercayaan diri sesudah valid	93
Lampiran 4	Instrumen kecemasan berbicara sebelum valid	95
Lampiran 5	Instrumen kecemasan berbicara sesudah valid	97
Lampiran 6	Hasil uji frekuensi	99
Lampiran 7	Hasil uji korelasi	100
Lampiran 8	Hasil uji linearitas	101
Lampiran 9	Hasil uji normalitas	102
Lampiran 10	Hasil uji regresi	103
Lampiran 11	Kisi- kisi skala kepercayaan diri	104
Lampiran 12	Kisi- kisi skala kecemasan berbicara di depan umum	106
Lampiran 13	Angket kepercayaan diri	108
Lampiran 14	Angket kecemasan berbicara di depan umum	112
Lampiran 15	Surat iji penelitian	116
Lampiran 16	SK pembimbing	117
Lampiran 17	Surat tugas panitia ujian	118
Lampiran 18	Dokumentasi	119

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial yang hidup bermasyarakat, individu tidak dapat terlepas dari interaksi sosial. Kemerdekaan menyampaikan pendapat di muka umum adalah hak asasi manusia yang dijamin oleh Pasal 28 Undang-Undang Dasar 1945 yang menyatakan: “Kemerdekaan berserikat dan berkumpul, mengeluarkan pikiran dengan lisan, tulisan dan sebagainya ditetapkan dengan Undang-Undang”. Dan Pasal 28E Ayat (3): “Setiap orang berhak atas kebebasan berserikat, berkumpul, dan mengeluarkan pendapat.”

Hal ini diperkuat dengan UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 10 yang isinya seorang guru yang profesional harus memiliki beberapa kompetensi sebagai berikut seperti kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Salah satu kompetensi yang cocok untuk penelitian ini kompetensi sosial yaitu kemampuan guru dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah. Seorang guru harus berusaha mengembangkan komunikasi dengan orang tua peserta didik sehingga terjalin komunikasi dua arah yang berkelanjutan. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut seorang guru harus memiliki sikap kepercayaan diri dan tidak canggung/ cemas pada saat berbicara di depan umum. Sehingga apabila memiliki hal tersebut, maka

akan adanya komunikasi dua arah, peserta didik dapat dipantau secara lebih baik dan dapat mengembangkan karakternya secara lebih efektif pula.

Hal ini sejalan dengan ketentuan Pasal 19 Deklarasi Universal Hak-hak Asasi Manusia. Upaya membangun demokrasi yang berkeadilan sosial dan menjamin hak asasi manusia diperlukan adanya suasana yang aman, tertib, dan damai, dan dilaksanakan secara bertanggungjawab sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Permasalahan yang di angkat dalam penelitian ini adalah bagaimana prosedur kebebasan mengemukakan pendapat di muka umum dan pengaturan ketentuan UU No. 9 Tahun 1998 tentang kemerdekaan menyampaikan pendapat di muka umum, yang diundangkan dalam lembaran negara RI No. 181 Tahun 1998 : Pasal 2 ayat (1) menyatakan bahwa setiap warga Negara, secara perorangan atau kelompok, bebas menyampaikan pendapat sebagai perwujudan hak dan tanggung jawab berdemokrasi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pasal 2 ayat (2) menyatakan bahwa penyampaian pendapat di muka umum dilaksanakan sesuai dengan ketentuan undang-undang ini. Pasal 9 ayat (1) menyatakan bahwa bentuk penyampaian pendapat di muka umum dapat dilaksanakan dengan : Unjuk rasa atau demonstrasi, Pawai, Rapat umum dan Mimbar bebas. Pasal 9 ayat (2) menyatakan bahwa penyampaian pendapat di muka umum sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dilaksanakan di tempat-tempat terbuka untuk umum, kecuali : A. Di lingkungan istana kepresidenan, tempat ibadah, instalasi militer, rumah sakit, pelabuhan udara atau laut, stasiun kereta api, terminal angkutan darat, dan obyek-obyek vital nasional, B. Pada hari besar nasional. Pasal 9 ayat

(3) menyatakan bahwa pelaku atau peserta penyampaian pendapat di muka umum sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilarang membawa benda-benda yang dapat membahayakan keselamatan umum. UU No. 39 Tahun 1999 tentang hak asasi manusia, Pasal 23 ayat 2 : “setiap orang bebas mempunyai, mengeluarkan dan menyebarluaskan pendapat sesuai dengan hati nuraninya baik lisan dan atau tulisan”.

Guru yang ideal adalah guru yang menguasai ilmunya dengan baik. Mampu menjelaskan dengan baik apa yang diajarkannya. Disukai oleh peserta didiknya karena cara mengajarnya yang enak didengar dan mudah dipahami. Ilmunya mengalir deras dan terus bersemi di hati para anak didiknya. Tapi, dia pun harus bisa menerima kritikan dari peserta didiknya. Dari kritik itulah dia dapat belajar dari para peserta didiknya. Guru ideal justru harus belajar dari peserta didiknya. Dari mereka guru dapat mengetahui kekurangan cara mengajarnya, dan melakukan umpan balik (feedback). Menurut Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kompetensi merupakan seperangkat penguasaan kemampuan, ketrampilan, nilai, dan sikap yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai guru yang bersumber dari pendidikan, pelatihan, dan pengalamannya sehingga dapat menjalankan tugas mengajarnya secara profesional.

Menurut Lefrancois dalam Asmani (2009) kompetensi merupakan kapasitas untuk melakukan sesuatu yang dihasilkan dari proses belajar. Selama proses belajar, stimulus akan bergabung dengan isi memori dan menyebabkan terjadinya perubahan kapasitas untuk melakukan sesuatu. Apabila individu sukses mempelajari cara melakukan sesuatu pekerjaan yang kompleks dari sebelumnya maka pada diri individu tersebut pasti sudah terjadi perubahan kompetensi. Dengan demikian, bisa diartikan kompetensi proses yang berlangsung lama yang menyebabkan individu mampu melakukan kinerja tertentu. Kompetensi diartikan Cowell dalam Asmani (2009) sebagai suatu keterampilan atau kemahiran yang bersifat aktif.

Menurut Suparlan (2006: 83). “Kompetensi minimal yang harus dimiliki guru meliputi: menguasai materi, metode dan system penilaian, namun jika tidak dilandasi penguasaan kepribadian keguruan dan ketrampilan lainnya, guru tidak akan dapat melaksanakan tugasnya secara profesional”.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. Dijelaskan bahwa Standar Kompetensi Guru dikembangkan secara utuh dari 4 kompetensi utama, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial.

Menurut Lauster (1992) dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita (2012:34) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat

bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Selain itu juga kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Senada dengan pernyataan diatas, menurut Enung Fatimah (2008:149) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penelitian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Nietzal dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012:141) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*ants*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Muchlas (1976) dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012:142) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Menurut Prof. DR. Henry Guntur Tarigan (2015:9) Berbicara sebagai suatu cara berkomunikasi sangat mempengaruhi kehidupan- kehidupan individual kita. Dalam sistem inilah kita saling bertukar pendapat, gagasan, perasaan, dan keinginan, dengan bantuan lambang- lambang yang disebut dengan kata- kata. Sistem inilah yang memberi keefektifan bagi individu dalam mendirikan hubungan mental dan emosional dengan anggota- anggota lainnya. Agaknya tidak

perlu disangsikan lagi bahwa berbicara hanyalah merupakan ekspresi dari gagasan- gagasan pribadi seseorang, dan menekankan hubungan- hubungan yang bersifat dua arah, memberi dan menerima.

Menurut Mulgrave dalam Prof. DR. Henry Guntur Tarigan (2015:16) Berbicara itu lebih dari pada hanya sekedar pengucapan bunyi- bunyi atau kata- kata. Berbicara adalah suatu alat untuk mengkomunikasikan gagasan- gagasan yang disusun serta dikembangkan sesuai dengan kebutuhan- kebutuhan sang pendengar atau penyimak. Berbicara merupakan instrumen yang mengungkapkan kepada penyimak hampir- hampir secara langsung apakah sang pembicara memahami atau tidak, baik bahan pembicaraannya maupun para penyimaknya; apakah dia bersikap tenang serta dapat menyesuaikan diri atau tidak; pada saat dia mengkomunikasikan gagasan- gagasannya; dan apakah dia waspada serta antusias atau tidak.

Sedangkan Philips (dalam Ririn dkk, 2013) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada psikologisnya,

akan mempengaruhi fisiologis dan kognitifnya semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya.

Pada bangku perkuliahan, sebagai mahasiswa tentu banyak kegiatan yang melibatkan komunikasi. Hal tersebut dapat berupa hubungan antara dosen dengan mahasiswa, dan penyampaian instruksi termasuk di dalamnya bertanya, memuji dan umpan balik. Beberapa bentuk komunikasi lainnya yang sering dilakukan mahasiswa adalah berbicara di depan umum seperti mengemukakan pendapat, bertanya pada dosen, mempresentasikan makalah dan penelitian, berargumen, memberikan pengarahan dan melakukan diskusi kelompok. Bahkan pada saat-saat tertentu, mahasiswa dihadapkan pada keadaan dimana harus memberikan pidato dalam sebuah seminar, memimpin rapat dalam keorganisasian.

Sebagai kelompok terpelajar yang umumnya mempunyai modal pengetahuan lebih banyak mahasiswa diharapkan dapat terlibat lebih aktif, lebih membuka wawasan dan tentunya lebih percaya diri berbicara di depan umum dalam forum seperti diskusi, seminar, kuliah atau dalam situasi informal lainnya. Kemampuan komunikasi yang efektif seperti inilah yang sangat dibutuhkan pada diri mahasiswa calon pemimpin bangsa dan intelektual muda (Apollo, 2007).

Permasalahan utama dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang disampaikannya dan bagaimana ia menyampaikannya. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri (Lauster, 1978). Menurut Krech (1962),

bagaimana cara seseorang menghadapi orang lain dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dirinya. Respon-respon interpersonal

Namun pada kenyataannya masih banyak terdapat mahasiswa yang mengalami kurangnya memiliki rasa percaya diri dan merasa cemas saat berbicara di depan umum, entah itu semester senior maupun junior. Terutama hal tersebut terjadi Angkatan 2014. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa mereka mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan 20 mahasiswa, 17 diantaranya atau sebesar 85% dari mereka masih merasakan grogi ataupun cemas dan kurangnya rasa percaya diri pada saat melaksanakan presentasi dan mengungkapkan pendapat mereka dihadapan dosen maupun teman-teman mereka. Ini ditunjukkan dengan mahasiswa mengalami keringat dingin, jantung berdegup kencang, dan tangan gemetar ketika akan presentasi di depan kelas. Kecemasan tersebut berlanjut ketika presentasi berlangsung, akibatnya semua materi yang sudah dikuasai tiba-tiba hilang atau terbata-bata ketika menyampaikan hasil diskusi. Mahasiswa juga merasa khawatir tentang pemikiran orang lain terhadap dirinya.

Pada dasarnya, berbicara di depan umum suka atau tidak merupakan kemampuan yang harus dikuasai karena setiap harinya manusia berbicara dihadapan sejumlah orang untuk menyampaikan pesan, pertanyaan, tanggapan atau pendapat. Selain itu sebagai seorang calon psikolog yang berkompeten harus memiliki *soft skill* yang nantinya akan digunakan untuk dapat bersaing dengan kemajuan globalisasi. Kemampuan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh

setiap orang pun memang dalam derajat dan bentuk yang berbeda-beda. Apalagi bagi mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan, sering ditemukan permasalahan kurangnya rasa percaya diri ketika berbicara di depan umum. Bagi individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi, kondisi tersebut dapat menyebabkan stress.

Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang mampu untuk melakukan suatu kegiatan. Pandangan dan penilaian negatif tersebut menyebabkan individu tidak melakukan sesuatu kegiatan dengan segala kemampuan yang dimiliki. Padahal mungkin sebenarnya individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Selain itu kecenderungan untuk menghindari komunikasi dengan individu lain akan dialami ketika kurang percaya diri. Apabila dalam situasi terpaksa untuk berbicara, maka ia akan berusaha sesedikit mungkin untuk mengeluarkan pendapatnya (Rakhmat, 2007). Hal ini dilakukan karena adanya perasaan-perasaan tertekan dan cemas yang dialami individu seperti rasa takut menerima tanggapan dari orang lain ketika berbicara di depan umum.

Penelitian yang dilakukan oleh Winda Septa Riani, Yuli Azmi Rozali dengan judul Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Volume 12 Nomor 1, Juni 2014. Setelah diolah dengan menggunakan pengolahan data diperoleh hasil $-0,589$ dan besaran sig. $0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut artinya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi

maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *self efficacy* diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* sedang lebih mendominasi (39,2%) bila dibandingkan dengan tingkat *self efficacy* tinggi dan rendah. Namun demikian mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih banyak (32,0%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah (28,8%). Demikian pula pada hasil kategorisasi tingkat kecemasan diperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang lebih mendominasi (38,3%) bila dibandingkan dengan tingkat kecemasan tinggi dan rendah. Namun demikian mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah cenderung lebih banyak (32%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi (29,7%).

Penelitian yang dilakukan oleh Gaurav Dureja and Sukhbir Sigh dengan judul *Self-confidence and decision making between psychology and physical education students: A comparative study Volume 2 (6) 18 November 2011*. Hasil kuestioner kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi dan pendidikan jasmani disajikan dalam tabel. Tabel 1 menunjukkan bahwa perbandingan pada variabel kepercayaan diri antara mahasiswa psikologi dan pendidikan jasmani. Nilai rata-rata dari mahasiswa psikologi dan pendidikan jasmani yang ditemukan menjadi 29,05 dan 34,38. Standar deviasi dari mahasiswa psikologi dan pendidikan jasmani yang 11,66 dan 8,41. Standard error dari nilai rata-rata keluar menjadi

1,84 dan 1,33. The 't' nilai 2.34 ditemukan signifikan sebagai nilai tabulasi adalah 1,98 pada tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 78 dan sementara membandingkan dua nilai rata-rata itu menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani memiliki kepercayaan diri lebih baik dari pada psikologi. Tabel 2 menunjukkan bahwa perbandingan pada variabel pengambilan keputusan antara mahasiswa psikologi dan pendidikan jasmani. Nilai rata-rata dari mahasiswa psikologi dan pendidikan jasmani yang ditemukan menjadi 54,55 dan 62,73. Standar deviasi dari psikologi dan pendidikan jasmani yang 15,27 dan 17,50. Standard error dari nilai rata-rata keluar menjadi 2,41 dan 2,77. The 't' nilai 2.22 ditemukan signifikan sebagai nilai tabulasi adalah 1,98 pada tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 78.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir, dan Marjohan dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan BK FIP UNP TH 2011 Volume 2 Nomor 1 Januari 2013. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan pada penelitian ini adalah: (1) Keterampilan komunikasi mahasiswa berada pada kategori rendah (48,53%). 2) Kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa berada pada kategori tinggi (42,65%). 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi dengan Pearson Correlation sebesar $-0,785$ p 0,001 dengan tingkat hubungan kuat. Tanda korelasi menunjukkan arah negative. Artinya semakin tinggi keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin rendah

keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin tinggi kecemasannya berbicara di depan umum.

Dari latar belakang tersebut maka peneliti ingin mengetahui dan mengaitkan permasalahan tersebut dengan kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang. Apakah kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum ada hubungannya. Diperlukan suatu penelitian.

Berdasarkan asumsi di atas maka penulis dalam penelitian ini menentukan kajian dalam judul :“HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PGSD UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dikemukakan permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang?
- 2) Bagaimana tingkat Kecemasan berbicara Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang?
- 3) Apakah ada hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Penentuan tujuan merupakan hal yang sangat penting karena dengan tujuan yang tepat menjadikan tolak ukur keberhasilan dalam penelitian.

Adapun tujuan yang ingin dicapai :

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Mendeskripsikan tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang.
- b. Mendeskripsikan tingkat Kecemasan berbicara Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang.
- c. Menguji hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian sejenis, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mahasiswa yaitu memberikan informasi mengenai pentingnya kepercayaan diri guna membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Kepercayaan Diri

Dalam M. Nur Ghufon & Rini Risnawita (2012:33) telah dijelaskan bahwa Setiap orang tua mengharapkan anaknya kelak menjadi “orang”. Sekarang ini dalam masyarakat yang penuh persaingan, sukses tidak dapat diraih begitu saja. Banyak sifat pendukung kemajuan harus dibina sejak kecil. Salah satu di antaranya ialah kepercayaan diri (*self confidence*).

Dalam M. Nur Ghufon & Rini Risnawita (2012:33) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu

mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.

Menurut Willis (1985) dalam Ghufron (2012:34) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Sedangkan Lauster (1992) dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012:34) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Lauster (1992) dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012:34) juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Anthony (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan kutipan dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012:34)

Kumara (1988) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimilikinya dalam Ghufron dan Rini (2012:34).

Menurut Taylor (2011) dalam Sri Wahyuni (2014:54) rasa percaya diri 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 diri kita sendiri dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Teori Lauster (2003) dalam Sri Wahyuni (2014) tentang kepercayaan diri mengemukakan indikator/ 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.

2.1.1.1 Aspek- Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (1992) dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012:35) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Menurut Rini dalam Gufon (2012:35-37) orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini:

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek- aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

2.1.1.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Menurut M. Nur Ghufon & Rini Risnawita (2012:37-38) Kepercayaan

diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor- faktor tersebut :

a. Konsep diri

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya

dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri seseorang.

2.1.2 Kecemasan

Nietzal dalam M. Nur Ghuftron & Rini Risnawita (2012:141) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*ants*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Sedangkan Muchlas (1976) dalam M. Nur Ghuftron & Rini Risnawita (2012:142) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Sementara Lazarus (1976) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua:

1. *State anxiety*

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

2. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Secara umum indikator-indikator yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi, tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

2.1.2.1 Aspek- Aspek Kecemasan

Deffenbacher dalam Gufron dan Rini (2012:143-144) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal- hal di bawah ini :

1. Kekhawatiran (*Worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan teman- temannya.
2. Emosionalitas (*Imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar- debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*Task Generated Interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Spielberger, Liebert, dan Morris dalam (Elliot, 1999); Jeslid dalam Hunsley (1985); Mandler dan Sarason dalam Hockey (1983); Gonzales, Tayler, dan Anton dalam Frietman (1997) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut ddefiniskan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, krisis terhadap diri

sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Shah (2000) Menurut Ghufron dan Rini (2012:144) membagi kecemasan menjadi tiga komponen :

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain- lain.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Selain itu, ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionality*), serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*).

2.1.2.2 Dinamika Kecemasan

Dalam Ghufron dan Rini (2012:144-145) dijelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi krena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan

merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan di pengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

2.1.2.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (1991) dalam Ghufron dan Rini (2012:145-147) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

a. Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

b. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

c. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

d. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

2.1.3 Berbicara

Menurut Jalaluddin Rakhmat (2013:17) berbicara yaitu aktivitas mengucapkan kata atau kalimat kepada seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam berbicara ada suatu seni retorika, mencakup ingatan yang kuat, daya kreasi dan fantasi yang tinggi, teknik pengungkapan yang tepat dan daya pembuktian serta penilaian yang tepat.

Menurut Prof. DR. Henry Guntur Tarigan (2015:9) ujaran/ berbicara sebagai suatu cara berkomunikasi sangat mempengaruhi kehidupan- kehidupan individual kita. Dalam sistem inilah kita saling bertukar pendapat, gagasan, perasaan, dan keinginan, dengan bantuan lambang- lambang yang disebut dengan kata- kata. Sistem inilah yang memberi keefektifan bagi individu dalam mendirikan hubungan mental dan emosional dengan anggota- anggota lainnya. Agaknya tidak perlu disangsikan lagi bahwa ujaran hanyalah merupakan ekspresi dari gagasan- gagasan pribadi seseorang, dan menekankan hubungan- hubungan yang bersifat dua arah, memberi dan menerima.

Menurut Prof. DR. Henry Guntur Tarigan (2015:16) Berbicara itu lebih dari pada hanya sekedar pengucapan bunyi- bunyi atau kata- kata. Berbicara adalah suatu alat untuk mengkomunikasikan gagasan- gagasan yang disusun serta dikembangkan sesuai dengan kebutuhan- kebutuhan sang pendengar atau penyimak. Berbicara merupakan instrumen yang mengungkapkan kepada penyimak hampir- hampir secara langsung apakah sang pembicara memahami atau tidak, baik bahan pembicaraannya maupun para penyimaknya; apakah dia bersikap tenang serta dapat menyesuaikan diri atau tidak; pada saat dia mengkomunikasikan gagasan- gagasannya; dan apakah dia waspada serta antusias atau tidak.

Slagel dalam Jalaluddin Rakhmat (2013:13) menjelaskan bahwa berbicara di depan umum adalah menyampaikan pesan bukan hanya dengan kata- kata, melainkan juga dengan bahasa tubuh, suara, dan gambar. Berbicara di depan umum dapat menjadi alat yang ampuh untuk keperluan seperti motivasi, persuasi,

informasi, terjemahan atau hanya menghibur. Tujuan utama dari berbicara adalah untuk berkomunikasi. Agar dapat menyampaikan pikiran secara efektif, seyogyanyalah sang pembicara memahami makna segala sesuatu yang ingin di komunikasikan. Dia harus mampu mengevaluasi efek komunikasinya terhadap para pendengarnya dan harus mengetahui prinsip- prinsip yang mendasari segala situasi pembicaraan, baik secara umum maupun perorangan.

Jadi kesimpulannya berbicara merupakan salah satu aspek dari ketrampilan berbahasa yang memberikan kesempatan untuk menyampaikan informasi lisan secara langsung. Agar dapat menguasai keterampilan berbicara dengan baik, perlu dibekali dengan unsur-unsur bahasa, antara lain kosa kata, tata bahasa, ucapan atau *pronunciation*, intonasi dan kelancaran. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Dagher bahwa ada 5 indikator dalam proses berbicara yaitu: a) pengucapan, b) intonasi, c) kosa kata, d) tata bahasa dan e) kelancaran berbicara (1976:11).

2.1.3.1 Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pengertian kecemasan berbicara di depan umum menurut Deephaven Nutraceuticals (dalam Feni Etika 2014) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum disebut juga dengan *glossophobia* yang berasal dari Bahasa Yunani. *Glossa* berarti lidah dan *phobos* berarti takut. Kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan komunikasi nyata atau antisipasi dari orang lain. Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat diartikan sebagai fungsi langsung dari

persepsi situasi dan mempengaruhi pembicaraan dalam dua cara yaitu secara fisiologis dan emosional.

Counseling Center, University of Wisconsin – Stout (dalam Feni Etika 2014) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing.

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

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan komunikasi nyata atau antisipasi dari orang lain. Indikator secara umum kecemasan berbicara menurut Rogers (2008) dibagi menjadi tiga, yaitu : a) Aspek fisik, biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda pada setiap orang. Pada umumnya berupa detak jantung yang semakin cepat, lutut gemetar sehingga membuat sulit berdiri tegak atau berjalan menuju mimbar bahkan susah berdiri dengan tenang, suara yang

bergetar seringkali mengejangnya otot tenggorokan atau terkumpulnya lender di tenggorokan, gelombang hawa panas atau merasa seperti akan pingsan, b) Aspek proses mental, terjadi saat berlangsungnya proses bicara antara lain mengulang kata, kalimat atau pesan sehingga terdengar seperti suara radio rusak, hilang ingatan, termasuk ketidakmampuan untuk mengingat fakta atau angka secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting, tersumbatnya pikiran yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya, dan c) Aspek emosional, adalah rasa takut yang bisa muncul sebelum individu tampil, rasa tidak mampu, rasa kehilangan kendali, rasa tidak berdaya seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah, rasa malu, panik dan rasa malu atau merasa dipermalukan setelah berakhirnya pembicaraan.

2.1.3.2 Ragam Seni Berbicara

Menurut Henry Guntur Tarigan (2015:24) secara garis besar, berbicara (*speaking*) dapat dibagi atas :

1. Berbicara di muka umum pada masyarakat (*public speaking*), yang menyangkut empat jenis, yaitu :
 - a. Berbicara dalam situasi- situasi yang bersifat memberitahukan atau melaporkan; yang bersifat informasi (*informative speaking*);
 - b. Berbicara dalam situasi- situasi yang bersifat kekeluargaan, persahabatan (*fellowship speaking*) ;
 - c. Berbicara dalam situasi- situasi yang bersifat membujuk, mengajak, mendesak, dan meyakinkan (*persuasive speaking*)

- d. Berbicara dalam situasi- situasi yang bersifat merundingkan dengan tenang dan hati- hati (*deliberative speaking*).
2. Berbicara pada konferensi (*conference speaking*) yang meliputi :
 - a. Diskusi kelompok (*group discussion*), yang dapat dibedakan atas :
 1. Tidak resmi (*informal*), dan masih dapat diperinci lagi atas: kelompok study, kelompok pembuat kebijaksanaan dan komik.
 2. Resmi (*formal*) yang mencakup pula: konferensi, diskusi panel, simposium, prosedur parlementer, dan debat.

2.1.3.3 Metode Penyampaian Dan Penilaian Berbicara

Menurut Henry Guntur Tarigan (2015:25-29) Maksud dan tujuan pembicaraan, kesempatan, pendengar/ pemirsa , ataupun waktu untuk persiapan dapat menentukan metode penyajian. Sang pembicara sendiri menentukan yang terbaik dari empat metode yang mungkin dipilih, yaitu :

1. Penyampaian secara mendadak (*impromptu delivery*)
2. Penyampaian tanpa persiapan (*extemporaneous delivery*)
3. Penyampaian dari naskah (*delivery from manuscript*)
4. Penyampaian dari ingatan (*delivery from memory*)

Dalam mengevaluasi keterampilan berbicara seseorang, pada prinsipnya kita harus memperhatikan lima faktor, yaitu sebagai berikut :

1. Apakah bunyi- bunyi tersendiri (vokal dan konsonan) diucapkan dengan tepat?
2. Apakah pola- pola intonasi, naik dan turunnya suara serta tekanan suku kata, memuaskan?

3. Apakah ketetapan dan ketepatan ucapan mencerminkan sang pembicara tanpa referensi internal memahami bahasa yang digunakannya?
4. Apakah kata- kata yang diucapkan itu dalam bentuk dan urutan yang tepat?
5. Sejauh manakah kewajaran atau kelancaran ataupun native speaker- an yang tercermin bila seseorang berbicara

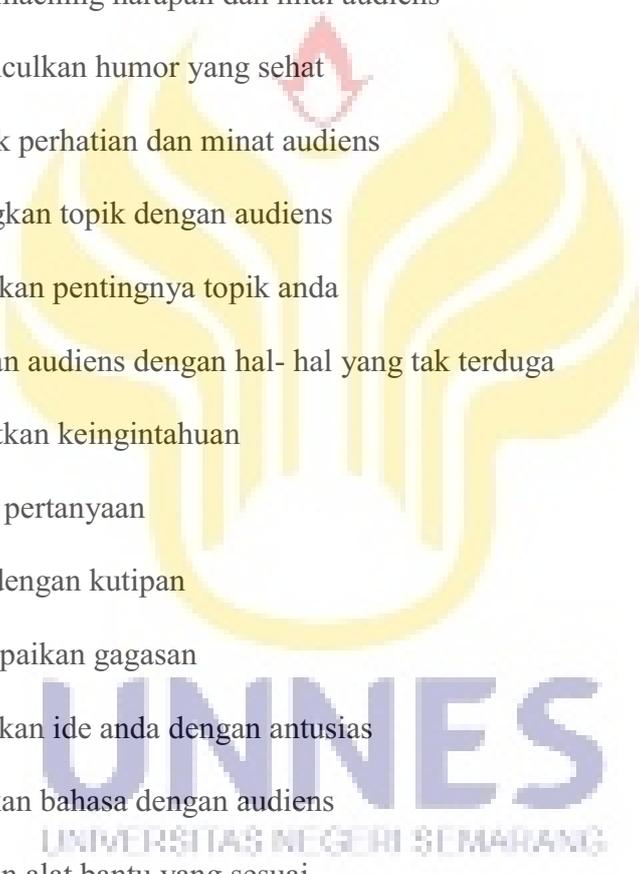
Hal- hal tersebut kita kemukakan, sebab adalah merupakan kenyataan yang tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan berbicara secara efektif merupakan suatu unsur yang penting terhadap keberhasilan kita dalam semua bidang kehidupan.

Berbicara dan berpikir mempunyai hubungan erat, kedua- duanya harus berada dalam keserasian. Jonathan Swift mengatakan: *Vlugge sprekers zijn gewoonlijk langzame denkers*, yang berarti orang- orang yang berbicara cepat biasanya lamban berpikir.

2.1.3.4 Kunci Sukses Berbicara Di Depan Umum

Menurut Jalaluddin Rakhmat (2013:9-12) dalam situs Indosdm.com memberikan inspirasi tentang apa saja kunci sukses dan kiat bagaimana berbicara di depan umum yang baik dan bisa direnungkan bersama, di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Memperhatikan kondisi umum
 - a) Usahakan anda terlihat oleh audiens
 - b) Pastikan suara anda terdengar oleh seluruh audiens
 - c) Lakukan kontak mata
 - d) Katakan dengan wajah

- e) Jangan tegang/ menunduk, senyumlah dan tatap para pendengar
2. Berbicara efektif dan menarik
 3. Membangun rapport
 - a) Berbagi identitas
 - b) Membangun pengalaman positif
 - c) Cross- matching harapan dan nilai audiens
 - d) Memunculkan humor yang sehat
 4. Menarik perhatian dan minat audiens
 - a) Hubungkan topik dengan audiens
 - b) Sampaikan pentingnya topik anda
 - c) Kejutkan audiens dengan hal- hal yang tak terduga
 - d) Bangkitkan keingintahuan
 - e) Ajukan pertanyaan
 - f) Awali dengan kutipan
 5. Meyampaikan gagasan
 - a) Sampaikan ide anda dengan antusias
 - b) Sesuaikan bahasa dengan audiens
 - c) Gunakan alat bantu yang sesuai
 - d) Selingi dengan humor, cerita, puisi, dan lainnya
 - e) Lebatkan peserta
 6. Mendayagunakan suara
 - a) Sampaikan ide dengan volume suara yang didengar oleh seluruh audiens, pilih kata yang tepat, pelafalan yang jelas, dan intonasi yang sesuai
- 

- b) Gunakan suara lantang untuk semangat, komando dan perintah. Suara lirih untuk hal penting
 - c) Variasikan kecepatan bicara untuk meningkatkan kepentingan pesan anda, variasikan dengan jeda yang sering, irama yang mantap, dan kalimat yang pendek.
7. Gerakan tubuh
- a) Be natural : jangan diam atau terlihat kaku
 - b) Gunakan gerakan tangan, langkah kaki, untuk memperkuat arti
 - c) Lakukan sedikit gerak untuk audiens, cukup ekspresi wajah dan gerakan tangan. Jika audiens banyak, perbanyak gerakan
 - d) Untuk menjelaskan konsep abstrak, kurangi gerak dan bicaralah perlahan sedangkan untuk topik ringan, perbanyak gerak
8. Melibatkan audiens
- a) Komunikasi harus terjadi secara dua arah agar dapat saling memberi feedback
 - b) Menyerap informasi hanya melalui pendengaran hasilnya kurang optimal
9. Yang membuat audiens malas terlibat
- a) Sedikit kontak pribadi, tidak melakukan kontak mata dan tidak memanggil dengan nama peserta
 - b) Membuat peserta pasif
 - c) Selalu mengkritik pertanyaan, usulan, jawaban, dan tingkah laku peserta
 - d) Membuat peserta merasa bodoh karena bertanya
10. Teknik mengajukan pertanyaan

- a) Ajukan satu pertanyaan dalam satu waktu
 - b) Hindari pertanyaan tertutup dan direktif
 - c) Pertanyaan harus terfokus, tidak kabur
 - d) Ajukan pertanyaan yang memungkinkan peserta menunjukkan keandaiannya
 - e) Ajukan pertanyaan yang merangsang interaksi peserta
 - f) Perhatikan peserta yang diam
 - g) Tunggu jawaban beberapa saat
11. Teknik merespon jawaban peserta
- a) Perhatikan jawaban verbal dan non verbal
 - b) Variasikan respon untuk jawaban yang berbeda
 - c) Puji jawaban yang benar
 - d) Perbaiki jawaban yang salah dengan cara tidak mengkritik
12. Mengakhiri pembicaraan
- a) Simpulkan pembicaraan
 - b) Akhiri dengan mengutip kata-kata bijak yang sesuai dengan tema anda
 - c) Buat pertanyaan yang dramatis
 - d) Jika ide anda berupa ajakan, beri semangat melakukannya

(Fitriana,2013 :10-12)

2.1.3.5 Gejala Takut/ Tidak Percaya Diri Dalam Berbicara Di Depan Umum

Natalie Rogers dalam Jalaluddin Rakhmat (2013:94-96) menjelaskan ada tiga gejala umum yang sering dilaporkan oleh mereka yang sulit bicara di depan publik.

Pertama, gejala fisik. Gejala ini bisa dirasakan jauh sebelum penampilan anda, dan muncul dalam bentuk ketegangan perut atau sulit tidur, ketika presentasi berlangsung, gejala fisik tersebut bisa berbeda untuk setiap orang, tetapi umumnya berupa :

1. Detak jantung semakin cepat;
2. Lutut gemetar, sulit berdiri atau berjalan menuju mimbar, atau sulit berdiri tenang di depan pendengar anda;
3. Suara yang bergetar, sering kali disertai mengejangnya otot tenggorokan atau berkumpulnya lendir di tenggorokan;
4. Gelombang hawa panas, atau perasaan seperti akan pingsan;
5. Kejang perut, kadang- kadang disertai perasaan mual;
6. Hiperventilasi, yaitu kesulitan untuk bernafas;
7. Mata berair atau hidung berlendir.

Kedua, gejala- gejala yang masuk dalam kategori kedua terkait dengan proses mental dan umumnya terjadi selama pembicara tampil, antara lain :

1. Mengulang kata, kalimat, atau pesan sehingga terdengar seperti radio rusak;
2. Hilang ingatan, termasuk ketidakmampuan pembicara untuk mengingat fakta atau angka secara tepat dan melupakan hal- hal yang sangat penting;
3. Tersumbatnya pikiran, yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

Gejala fisik dan mental biasanya disertai atau diawali dengan sejumlah gejala emosional, di antaranya :

1. Rasa takut yang bahkan bisa muncul sebelum anda tampil;

2. Rasa tidak mampu;
3. Rasa kehilangan kendali;
4. Rasa tidak berdaya, seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah;
5. Rasa malu atau dipermalukan saat presentasi berakhir;
6. Panik.

Ketiga, kelompok gejala di atas bisa saling berinteraksi. Rasa neri yang muncul saat anda duduk dan menunggu giliran untuk bicara, bisa menyebabkan jantung anda berdetak cepat tanpa kendali.

Detak jantung yang berdetak tanpa kendali bisa membuat anda lebih gugup, sehingga tenggorokan anda mulai menegang. Gejala- gejala fisik tersebut kemudian mengganggu konsentrasi anda, sehingga bicara anda menjadi kacau. Ketika anda berusaha dengan susah payah untuk menemukan kata- kata, mengulang kalimat, atau kehilangan ide, rasa malu dan rasa kehilangan kendali bisa muncul dengan sangat mudah.

Gejala fisik berupa sikap gugup, meskipun hanya sesaat, bisa mempengaruhi seorang pembicara ulung sekalipun; orang- orang yang biasanya mampu bicara dengan teratur, bisa saja tiba- tiba di serang lupa ingatan. Tetapi seorang pembicara yang ulung dan berpengalaman biasanya tahu, bagaimana mengendalikan kontrol, mengatasi rasa gugup, dan menutupi fakta, bahwa ingatannya, meskipun sekejap, pernah hilang.

2.1.4 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Dari semua teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa 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. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum yang di duga memiliki hubungan negatif antara kedua variabel tersebut.

Dari asumsi- asumsi di atas, peneliti meramalkan bahwa 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 dan sebaliknya.

2.2 Kajian Empiris

Dalam melaksanakan penelitian ini peneliti telah menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Beberapa penelitian tentang kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian yang dilakukan oleh Siska, Sudardjo, dan Esti Hayu Purnamaningsih dengan judul Kepercayaan diri dan Kecemasan Komunikasi

Interpersonal pada mahasiswa ISSN : 0215-8884 Th 2003, No 2, 67-71 Universitas Gajah Mada. Menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara. Penelitian tersebut menemukan bahwa kepercayaan diri pada mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 47,4% dan kecemasan berbicara mahasiswa pada kategori tinggi yaitu 52,6%. Analisis terhadap data penelitian menghasilkan koefisien korelasi sebesar $-0,725$ dengan $p < 0,01$ yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Berarti semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya, begitu pula sebaliknya. Sementara dari uji t diperoleh hasil sebesar $-0,678$ dengan $p > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan kecemasan komunikasi interpersonal yang signifikan antara subjek perempuan dan laki-laki. Dalam penelitian ini diperoleh rerata empiric kecemasan komunikasi sebesar 144,542 sedangkan rerata hipotetik sebesar 171. hal ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi subjek cenderung rendah. Kondisi seperti ini akan memberi pengaruh positif bagi pengembangan diri mahasiswa. Karena kecemasan komunikasi tidak lagi menjadi penghambat dalam mencari informasi, merundingkan sesuatu atau dalam kerjasama. Selain itu diperoleh rerata empiric kepercayaan diri subjek sebesar 148,499, dan rerata hipotetiknya 129. hal ini menunjukkan kepercayaan diri subjek cukup baik. Hal ini merupakan potensi yang berharga mengingat pendapat beberapa ahli bahwa kepercayaan diri merupakan prediktor yang akurat bagi keberhasilan seseorang, disamping kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada mahasiswa Psikologi Volume 2, No 1, Th 2014 : 50- 64. 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Felicia Stewart and Dr. Keisha Edwards Tassie dengan judul *Changing the Atmosfear in the Public Speaking Classroom Vol 1 No 7 Th 2011*. Kebanyakan buku sumber berbicara di depan umum menyimpulkan bahwa faktor terpenting dan elemen kunci itu pada persiapan.

Namun, siswa dapat lebih baik memahami secara keseluruhan jika mereka lebih diarahkan dalam praktek secara langsung, dan dilakukan di dalam pembelajaran. Dengan menggabungkan teknik mengajar ini, instruktur mungkin memiliki dampak yang lebih pada siswa "tingkat kenyamanan dengan memberikan kesempatan bagi mereka untuk berlatih di kelas mana ada penonton mendukung yang hadir. Siswa dapat memantau perkembangan mereka dari perspektif luar mereka sendiri serta mendapatkan pengalaman berbicara di depan umum. Sebuah keuntungan tambahan dari pendekatan pengajaran ini adalah memastikan bahwa siswa akan pada kenyataannya mempersiapkan dan berlatih pidato mereka sebelum presentasi dinilai, sebagai instruktur tidak dapat mengendalikan atau memantau siswa mereka waktu latihan di luar kelas. Memungkinkan waktu siswa untuk berlatih di kelas mungkin akan meminta mereka untuk mempersiapkan lebih (dan sebelumnya) di luar kelas. Siswa akan mendapatkan keuntungan dari kritikan karena membantu mereka berlatih berbicara di depan umum mereka di kelas, menggabungkan saran dari instruktur dan rekan-rekan mereka saat berlatih di rumah. Selain itu, dalam waktu latihan kelas akan mengurangi jumlah kecemasan siswa merasa tentang membuat "nilai yang baik" karena mereka akan diuntungkan dari kedua profesional dan rekan evaluasi dan instruksi sebelum presentasi dinilai.

Dan penelitian yang dilakukan oleh Feni Etika Rahmawati dengan judul Penerapan Terapi Nlp (*Neuro Linguistic Programming*) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Volume 4 No 3 Th 2014, 675- 681. Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-*

test yang menggunakan uji jenjang bertanda *wilcoxon*, pada tabel 4.2 menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *Pre-test* ke *Posttest*, yang diketahui *mean pre-test* 225,87 dan *mean post-test* 154,87. Selisih antar *mean pre-test* dan *mean post-test* adalah sebesar 71. Berdasarkan data dalam perhitungan dapat diketahui bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 32, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negatif (-) adalah 0. Thitung diperoleh dari jumlah terkecil dari *signed rank*, sehingga Thitung yang digunakan yaitu jumlah dari *signed rank* bertanda negatif (-) yaitu 0. Mengacu pada tabel harga kritis pada tes *wilcoxon*, dengan taraf signifikansi 5% dan N-8 diperoleh Ttabel sebesar 4. Dengan demikian berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa Thitung < Ttabel ($0 < 4$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare antar sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi NLP.

Simpulan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, penelitian-penelitian di atas mendukung peneliti dan diasumsikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu factor yang bisa mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada subjek objeknya dan variabelnya. Adapun dalam penelitian ini membahas tentang korelasi antara percaya diri (X) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y).

2.3 Kerangka Berfikir

Berdasarkan permasalahan dan kajian teori tersebut terlihat bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa angkatan 2014 PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang masih tinggi. Salah satu faktor yang

mempengaruhi tingginya kecemasan berbicara di depan umum adalah kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa.

Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti merancang sebuah penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada angkatan 2014 PGSD Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan uraian masalah tersebut, kerangka berfikir dari penelitian korelasi ini digambarkan dalam skema sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:89) hipotesis adalah suatu pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif yaitu hipotesis yang

dirumuskan untuk memberikan jawaban pada permasalahan yang bersifat hubungan. Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis penelitian yang dapat dirumuskan adalah:

Ha: “Ada korelasi negatif antara kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa PGSD Ngaliyan UNNES di mana semakin baik kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.”



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka-angka dan selanjutnya data tersebut

BAB V

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Sejumlah 78% mahasiswa Angkatan 2014 jurusan PGSD UNNES memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori baik, dengan rata-rata skor keseluruhan 119,7368 yang termasuk dalam kategori baik yang artinya mereka sering percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.
2. Sejumlah 72% mahasiswa Angkatan 2014 jurusan PGSD UNNES memiliki tingkat kecemasan berbicara dalam kategori tinggi, dengan rata-rata skor keseluruhan 106,5865 yang termasuk dalam kategori tinggi yang artinya sering merasa jantung berdetak cepat, suara yang gemetar, kaki gemetar, berkeringat, sering mengulang kata/ kalimat, sulit untuk mengingat/ melupakan hal penting, munculnya rasa tidak mampu, munculnya rasa takut, munculnya rasa kehilangan kendali, dan tidak tahu apa yang dilakukan selanjutnya.
3. Ada hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Angkatan 2014 jurusan PGSD UNNES dengan r hitung $0,565 > r$ tabel $0,319$ dengan taraf signifikansi 5 %. Hal ini menunjukan bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh 31,9%

terhadap kecemasan berbicara di depan umum, Sehingga sisanya 68,1% dipengaruhi oleh faktor lain atau variabel-variabel yang lain.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Saran Teoretis

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan cara meningkatkan kepercayaan diri.

2. Saran Praktis

a. Bagi mahasiswa

Percayalah pada kemampuan diri sendiri, dan janganlah takut saat menyampaikan pendapat di depan umum. Karena belum tentu semua mahasiswa berani dalam melakukan hal tersebut, dan mahasiswa di harap untuk lebih bisa melatih sikap kepercayaan diri mereka karena itu merupakan salah satu kunci kesuksesan.

b. Bagi dosen

Hendaknya dosen selalu memperhatikan dan melatih sikap kepercayaan diri mahasiswa, yang mahasiswa tersebut masih sangat kurang atau bisa dikatakan belum memiliki sikap kepercayaan diri, dan hal tersebut dapat di terapkan dalam bentuk tugas presentasi, UTS, maupun UAS

c. Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu referensi atau dapat meenjadi gambaran untuk memulai dan mengembangkan penelitian yang baru tentang masalah yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dewi, Fitria Utami. 2013. *Public Speaking*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dureja, Gaurav and Sukhbir Sigh dengan judul *Self-confidence and decision making between psychology and physical education students: A comparative study* Volume 2 (6) 18 November 2011.
- Dr. Felicia Stewart and Dr. Keisha Edwards Tassie dengan judul *Changing the Atmosphere in the Public Speaking Classroom* Vol 1 No 7 Th 2011.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Gaibani, Ahmed Aiyad Vol 4 No 2 Th 2014 ISSN 2164- 4063 dengan judul *determining the Role of English Language Competence in Influencing the Public Speaking Anxiety of International Post Graduate Students at the University of Utara, Malaysia*.
- Ghufron, M Nur. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hojanto, Ongky. 2016. *Public Speaking Mastery*. Jakarta: PT. Gramedia
- Lautser, Peter. 2012. *Tes Kepribadian*. Penerbit: Bumi Aksara.
- Maulida, Siti Rochmah, Dhini Rama Dalia Volume 11, Nomor 2, Oktober 2012, dengan judul *Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan orang tua dengan motivasi berwirausaha pada siswa SMK*.

- M. Fatchurahman dan Herlan Pratikno Volume 1, No 2, September 2012 dengan judul *Kepercayaan diri, kematangan emosi, pola asuh orang tua demokratis dan kenakalan remaja*.
- Rahmawati, Feni Etika. 2014. *Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA N 2 Pare*. Jurnal Bimbingan Konseling. 3 (675-681)
- Riani, Winda Septa, dkk. 2014. *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*. Jurnal Psikologi
- Ririn, dkk. 2013. *Hubungan Antara Ketrampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. Jurnal Ilmiah Konseling. 1 (273- 278)
- Siska, Sudarjo dan Esti Hayu Purwaningsih. 2013. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. 2 (67-71).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulanjari, Yuni. 2010. *Retorika Seni Berbicara Untuk Semua*. Yogyakarta: Siasat Pustaka
- Tarigan, Henry Guntur. 2015. *Berbicara Sebagai Suatu Ketrampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa Bandung
- Tim Penyusun Undang-Undang Dasar 1945. (2009). *Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 dan Amandemennya*. Surakarta: Pustaka Mandiri.
- Wahyuni, Sri. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*. Jurnal Psikologi. 1 (50- 64)



Rombel E



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG