

Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA

The Role of Positive Thinking and Self-Efficacy to Public Speaking Anxiety in UMSIDA Students

Nur Irmatus Sholikhah⁽¹⁾ & Ghozali Rusyid Affandi^(2*)

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Disubmit: 06 Juni 2024; Diproses: 08 Juli 2024; Diaccept: 24 Juli 2024; Dipublish: 03 Agustus 2024

*Corresponding author: ghozali@umsida.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan serta peranan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan berjumlah 12.417 mahasiswa UMSIDA dan sampel yang digunakan berjumlah 266 mahasiswa UMSIDA. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *nonrandom sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah menggunakan skala psikologi dengan model skala likert yang terdiri dari berpikir positif, efikasi diri, dan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun nilai reliabilitas pada berpikir positif adalah 0,843, nilai reliabilitas pada efikasi diri adalah 0,934 dan nilai reliabilitas pada kecemasan berbicara di depan umum adalah 0,920. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesa yang telah dilakukan oleh peneliti, memperoleh hasil bahwa nilai $F = 20.996$ dan $p < .001$ yang berarti bahwa terdapat peranan secara simultan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Sedangkan nilai R^2 sebesar 0.138 yang artinya bahwa berpikir positif dan efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%. Implikasi dari penelitian ini adalah berpikir positif dan efikasi diri dapat digunakan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta mengurangi kecemasannya.

Kata Kunci: Berpikir Positif; Efikasi Diri; Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship and role of positive thinking and self-efficacy on public speaking anxiety among UMSIDA students. The type of research used in this research is a quantitative correlational approach. The population used was 12,417 UMSIDA students and the sample used was 266 UMSIDA students. The sampling technique used was a nonrandom sampling technique using accidental sampling. The method used in collecting data is a psychological scale with a Likert scale model consisting of positive thinking, self-efficacy and anxiety about speaking in public. The reliability value for positive thinking is 0.843, the reliability value for self-efficacy is 0.934 and the reliability value for public speaking anxiety is 0.920. Based on the results of data analysis and hypothesis testing carried out by researchers, the results showed that the value of $F = 20,996$ and $p < .001$, which means that there is a simultaneous role of positive thinking and self-efficacy in public speaking anxiety among UMSIDA students. Meanwhile, the R^2 value is 0.138, which means that positive thinking and self-efficacy influence public speaking anxiety by 13.8%. The implication of this study is that positive thinking and self-efficacy can be used to help students improve their public speaking skills and reduce their anxiety.

Keywords: Positive Thinking; Self-Efficacy; Public Speaking Anxiety

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.364>

Rekomendasi mensitasi :

Solikhah, N. I. & Affandi, G. R. (2024), Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (2): 409-419.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu rencana kegiatan yang memiliki landasan dasar yang kuat dan tujuan yang akan dicapai. Pendidikan dapat bertujuan untuk membangun siswa menjadi individu yang berilmu, beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab (Sujana, 2019). Dalam dunia Pendidikan ada kaitannya erat dengan komunikasi. Hal tersebut dikarenakan bahwa tidak ada kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan tanpa komunikasi (Inah E. N., 2013). Terdapat suatu penelitian yang menunjukkan bahwa 70% manusia bangun dari tidur digunakan untuk berkomunikasi (Kasih, D., & Sudarji, 2012). Sehingga dapat dikatakan bahwa, komunikasi dapat menentukan kualitas hidup pada manusia (Mahadi, 2021). Komunikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum merupakan proses penyampaian informasi (ide, gagasan, pikiran) yang ditujukan kepada orang lain (Rambe et al., 2023). Adapun contoh berbicara di depan umum adalah MC, moderator, pidato serta menjadi pemateri (Zainal, 2022). Dari penjelasan tersebut terdapat permasalahan yang muncul terkait dengan komunikasi, salah satunya yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang termasuk mahasiswa (Bukhori, 2016).

Dalam perguruan tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Adapun tugas mahasiswa lulusan strata 1 salah satunya adalah mampu melakukan komunikasi dengan

baik secara lisan maupun tulisan (Kasih, D., & Sudarji, 2012). Namun dalam hal ini, tidak semua mahasiswa mampu melakukan komunikasi dengan baik. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan komunikasi salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan umum (Suhanti et al., 2018).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan kondisi tidak nyaman yang dialami seseorang pada saat berbicara di depan umum yang ditandai oleh reaksi fisik dan psikologis. Adapun contoh reaksi fisik yaitu jantung berdebar kencang, keringat dingin, pusing, dan sesak nafas. Sedangkan contoh reaksi psikologis yaitu gelisah, takut, kesulitan berkonsentrasi, dan pesimis (de Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri, 2021). Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat didefinisikan bahwa perasaan tidak nyaman yang menyebabkan rasa takut dalam berbicara, berpidato atau menyampaikan pendapat di depan umum secara pribadi ataupun kelompok. Sehingga pesan atau informasi tidak tersampaikan secara lengkap. Hal tersebut disebabkan karena adanya reaksi fisik dan psikologis (Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, 2023). Berdasarkan dari teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya disebabkan karena kurangnya pengetahuan. Akan tetapi, disebabkan karena rasa ketidakmampuan dalam menyampaikan informasi atau pesan dengan sempurna (Wahyuni, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum memberikan dampak yang berbeda-beda disetiap individu. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat perbedaan karakteristik disetiap respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan. Sehingga respon dari setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama. Dampak tersebut sering dialami mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Seperti munculnya perasaan tidak nyaman atau tertekan. Sehingga dari perasaan tersebut dapat membuat penampilan kurang maksimal (Munawaroh et al., 2022)

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi diberbagai negara. Di India, terdapat suatu penelitian yang dikenal sebagai "Sunday Time" menyatakan bahwa sebanyak 41% dari 3000 orang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Sekitar 20% dari mereka mengatakan bahwa kecemasan tersebut merupakan kondisi parah, dan sebagian lainnya mengalami sedikit gugup yang membuat berbicara di depan umum tidak nyaman (Munawaroh et al., 2022). Disamping itu, juga terdapat penelitian di dalam negeri yang dilakukan oleh (Ririn, 2013) di Universitas Merdeka Malang yang menunjukkan hasil bahwa terdapat 68,5% mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dalam hal tersebut, terdapat banyak mahasiswa yang sudah merencanakan untuk menyampaikan informasi dengan baik. Akan tetapi, ketika berbicara di depan umum muncul perasaan cemas, gugup serta kurangnya rasa percaya diri sehingga penyampaian informasi kurang maksimal.

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum tersebut, peneliti juga menemukan pada mahasiswa UMSIDA melalui survey awal memperoleh hasil bahwa individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada kategori sedang dengan persentase 60%. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Deviyanthi & Widiyasavitri, 2016) bahwa Sebagian besar mahasiswa psikologi di Bali mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada kategori sedang dengan persentase 51,8%.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari lima faktor yaitu pola pikir (positif dan negatif), pengalaman individu, serta efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari tiga macam yaitu lingkungan, budaya, dan komunikasi dalam keluarga. Dalam penelitian ini mengambil dua faktor internal yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu berpikir positif dan efikasi diri.

Berkenaan dengan pola pikir seseorang, terdapat dua macam yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Berpikir positif merupakan metode atau cara berpikir yang baik dengan percaya disetiap permasalahan pasti ada solusi untuk mengatasinya (Christiningsih, 2017). Disamping itu, terdapat empat aspek dalam berpikir positif diantaranya yaitu pernyataan yang tidak memihak (*non-judgment talking*), harapan yang positif (*positive expectation*), penyesuaian diri yang realistis (*realistic adption*), dan afirmasi diri (*self-affirmative*). Dari penjelasan tersebut kecemasan berbicara

di depan umum dapat diredakan dengan cara berpikir positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh (lastari, 2018) tentang "hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa" bahwa semakin individu berpikir positif maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan semakin individu berpikir negatif maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Selain berkenaan dengan pola pikir seseorang, terdapat juga keyakinan dalam memecahkan suatu permasalahan. Hal tersebut dinamakan dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan serta kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas atau tujuan yang diinginkan (Endang, 2015). Adapun aspek efikasi diri antara lain yaitu tingkatan (magnitude), kekuatan (strength), generalisasi (generality). Individu yang memiliki efikasi diri tinggi maka akan tidak menyerah dan memiliki keyakinan serta memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah maka akan mudah menyerah dan merasa pesimis terhadap permasalahan yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Wahyuni, 2013) bahwa efikasi diri memiliki pengaruh untuk mengurangi masalah kecemasan pada saat individu sedang berbicara di depan umum serta dapat memberikan suatu motivasi sehingga merasa percaya diri bahwa mampu untuk melakukan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Harianti, 2014) tentang

"hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang" diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Semakin tinggi self-efficacy seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki, dan semakin rendah self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, belum banyak model penelitian yang menjadikan satu antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan serta untuk menguji peranan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bentuk penelitian korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 12.417 mahasiswa UMSIDA. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 266 mahasiswa yang dihitung dengan berdasarkan tabel *issac and michael* dengan taraf 10%. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *nonrandom sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel

berdasarkan kebetulan. Artinya siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila dipandang orang yang secara kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi yang berupa skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam penelitian ini terdapat tiga skala psikologi yaitu skala berpikir positif sebagai variabel X1, skala efikasi diri sebagai variabel X2, dan skala kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, pada skala berpikir positif terdapat 2 aitem yang dinyatakan gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga terdapat 16 aitem yang dapat dinyatakan valid atau dapat dilanjutkan penelitian dengan daya diskriminasi butir berada pada kisaran 0.327-0.669 sedangkan nilai uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,843. Pada skala efikasi diri

tidak terdapat aitem yang gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga nilai uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,934. Sedangkan pada skala kecemasan berbicara di depan umum terdapat 3 aitem yang dinyatakan gugur dari 29 aitem yang ada. Sehingga terdapat 26 aitem yang dapat dinyatakan valid atau dapat dilanjutkan penelitian dengan daya diskriminasi butir berada pada kisaran 0.330-0.753 sedangkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji korelasi dan uji regresi berganda dengan bantuan aplikasi software JASP 0.16.0.0 for windows. Tujuan dari teknik analisis uji korelasi dan uji regresi berganda yaitu untuk mengetahui hubungan serta untuk menguji peranan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA dengan memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskriptif Statistik

	Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Berpikir Positif	Efikasi Diri
Valid	266	266	266
Missing	0	0	0
Mean	68.011	42.233	48.665
Std. Deviation	6.561	4.395	4.877
Minimum	52.000	33.000	41.000
Maximum	78.000	52.000	64.000

Tabel 1, menunjukkan bahwa nilai minimum kecemasan berbicara di depan umum sebesar 52.00, berpikir positif sebesar 33.00 dan efikasi diri sebesar 41.00. Sedangkan nilai maximum kecemasan berbicara di depan umum sebesar 78.00, berpikir positif sebesar

52.00 dan efikasi diri sebesar 64.00. Nilai mean pada kecemasan berbicara di depan umum sebesar 68.011, berpikir positif sebesar 42.233 dan efikasi diri sebesar 48.665. Lalu untuk standar deviasi pada kecemasan berbicara di depan umum

sebesar 6.561, berpikir positif sebesar 4.395 dan efikasi diri sebesar 4.877.

Table 1. Kategorisasi

Variabel	Kategori	Rentang Skor	F	%
Kecemasan berbicara di depan umum	Rendah	52-61	39	15%
	Sedang	61-75	183	69%
	Tinggi	75-78	44	16%
	Jumlah		266	100%
Berpikir positif	Rendah	33-38	62	23%
	Sedang	38-47	166	63%
	Tinggi	47-52	38	14%
	Jumlah		266	100%
Efikasi diri	Rendah	41-44	50	19%
	Sedang	44-54	189	71%
	Tinggi	54-59	27	10%
	Jumlah		266	100%

Tabel 2. Menunjukkan bahwa dari jumlah mahasiswa, terdapat 39 (15%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah, 183 (69%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan 44 (16%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA berada pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Christiningsih, 2017) bahwa seseorang yang mampu untuk berbicara di depan umum, maka ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga tingkat kecemasannya tergolong rendah ketika diminta untuk berbicara di depan umum. Sedangkan seseorang yang tidak mampu untuk berbicara di depan umum, maka ia seringkali mengalami hal kurang menyenangkan ketika berbicara di depan umum serta ia tidak mengetahui cara untuk menghadapi situasi yang sulit sehingga ia cenderung mengalami

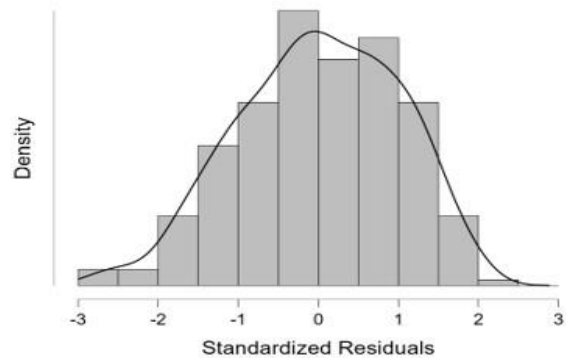
kecemasan apabila diminta untuk berbicara di depan umum.

Sementara itu, dari tingkat berpikir positif, terdapat 62 (23%) mahasiswa memiliki tingkat berpikir positif rendah, 166 (63%) mahasiswa memiliki tingkat berpikir positif tinggi, dan 38 (14%) mahasiswa memiliki tingkat berpikir positif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa berpikir positif pada mahasiswa UMSIDA juga cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Adriansyah et al., 2015) bahwa individu yang memiliki berpikir positif maka akan selalu didasarkan dengan fakta bahwa setiap permasalahan pasti ada solusi atau penanganan yang tepat dengan cara proses pikiran yang sehat. Dengan demikian, individu akan mudah dalam menyelesaikan berbagai permasalahan dan tugas yang dihadapi, memberikan dorongan yang positif dalam diri apabila mengalami kegagalan serta dapat membangkitkan motivasi yang ada dalam diri.

Kemudian dari tingkat efikasi diri, 50 (19%) mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, 189 (71%) mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang sedang, dan 27 (10%) mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Dengan demikian, dari tingkat efikasi diri pada mahasiswa UMSIDA juga berada pada kategori sedang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al Fatah & Nafila, 2022) bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat, maka akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghasi situasi yang kurang menyenangkan serta tidak akan mengalami pikiran yang dapat mengganggu ketika berbicara di depan umum. Adapun contoh seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat yaitu tidak merasa cemas, memperlihatkan sikap yang gigih, serta merasa tidak tertekan ketika berbicara di depan umum.

Setelah melakukan uji deskriptif dan kategorisasi, peneliti melakukan uji

asumsi. Dalam penelitian ini, terdapat tiga uji asumsi diantaranya yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Gambar 1, menunjukkan bahwa histogram yang disebut normal ketika distribusi datanya menyerupai kurva lonceng atau tidak condong ke sisi kiri ataupun ke sisi kanan. Histogram tersebut menunjukkan pola lonceng yang simetris, tanpa kecenderungan ke arah manapun dan garis membentuk lurus didalam tabel sehingga dianggap sebagai histogram yang normal.

Table 2. Uji Linieritas

Variabel	F (Linierity)	Sig. Linierity	Keterangan
X1-Y	36.974	<.001	Linier
X2-Y	11.240	<.001	Linier

Pada tabel 3, diperoleh nilai sig. Linierity adalah <.001 lebih kecil dari 0,05. Maka hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara

signifikan antara variabel berpikir positif (X1) dan variabel efikasi diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y).

Table 3. Uji Multikolinieritas

Variabel	Colinierity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Berpikir Positif	0.376	2.657	Bebas dari multikolinieritas
Efikasi Diri	0.376	2.657	Bebas dari multikolinieritas

Pada table 4, diperoleh bahwa nilai VIF<10 dan nilai tolerance>0,10. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya multikolinieritas dari kedua variabel bebas didalam penelitian.

Kemudian setelah melakukan uji statistik deskriptif, uji kategorisasi, serta uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesa. Adapun uji hipotesa yang dilakukan antara lain yaitu:

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel		Kecemasan berbicara didepan umum	Berpikir positif	Efikasi diri
Kecemasan berbicara didepan umum	Pearson's	-		
	p-value	-		
Berpikir positif	Pearson's	-0.350	-	
	p-value	<.001	-	
Efikasi diri	Pearson's	-0.202	0.790	-
	p-value	<.001	<.001	-

Tabel 5, menunjukkan bahwa uji hipotesis menggunakan korelasi pearson pada berpikir positif dan efikasi diri dapat diterima. Pada berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum memperoleh skor sebesar -0.350 ($p < .001$). Artinya bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa semakin rendah berpikir positif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adriansyah et al., 2015) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat berpikir seseorang maka akan semakin rendah kecemasan dalam berkomunikasi sedangkan semakin rendah tingkat berpikir positif seseorang maka akan semakin tinggi kecemasan dalam berkomunikasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Mahardhika, 2016) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pola pikir positif akan dapat melakukan komunikasi dengan baik sedangkan seseorang yang memiliki pola pikir negatif akan dapat mengarahkan

pada perasaan yang kurang percaya diri dan kurang memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki.

Sedangkan pada efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memperoleh skor sebesar -0.202 ($p < .001$). Artinya bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Deviyanthi & Wideasavitri, 2016) memperoleh hasil bahwa semakin tinggi efikasi diri pada individu yang dimiliki maka kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas didepan kelas maka akan semakin rendah sedangkan semakin rendah efikasi diri pada individu maka kecemasan yang dialami ketika komunikasi akan meningkat. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dan efikasi diri sama-sama memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 6. Anova-Hasil Uji Regresi Berdasarkan Pada Nilai F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P
H ₁	Regression	1.570.810	2	785.405	20.996	<.001
	Residual	9.838.156	263	37.407		
	Total	11.408.966	265			

Tabel 6, menunjukkan bahwa uji regresi berganda berdasarkan nilai F sebesar 20.996 dengan taraf signifikan $p < 0.05$ dapat diartikan bahwa berpikir positif dan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 7. Model Summary-Uji Regresi Berganda

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	6.561
H ₁	0.371	0.138	0.131	6.116

Tabel 7, menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (R) 0.371 dan koefisien determinasi (R²) 0.131, berpikir positif dan efikasi diri secara simultan memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%. Sedangkan sisanya 86,2% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini. Menurut (Fitri, 2017) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu

Tabel 8. Coefficients-Uji Regresi Berganda Berdasarkan t

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	P
H ₁	(intercept)	68.011	0.402		169.052	<.001
H ₂	(intercept)	87.011	3.911		22.249	<.001
	Berpikir positif	0.757	0.139	0.507	5.435	<.001
	Efikasi diri	0.267	0.125	0.199	2.127	0.034

Tabel 8, menunjukkan bahwa persamaan regresi adalah $Y = -0.757 X_1 + 0.267 X_2 + 87.011$. Nilai koefisien dari berpikir positif yaitu -0,757, hal ini menunjukkan bahwa apabila setiap berpikir positif bertambah satu poin maka akan memberikan penurunan pada

faktor biologis, faktor pikiran, faktor perilaku, dan faktor emosional. Adapun contoh faktor biologis yaitu detak jantung berdebar dengan kuat, merasakan adanya sensasi keringat dingin diarea tangan dan kaki serta mengalami gangguan pernafasan. Contoh faktor pikiran yaitu merasa takut akan kegagalan dalam berbicara di depan umum. Contoh faktor perilaku yaitu ditandai dengan berperilaku menghindar dalam situasi yang terjadi. Kemudian contoh faktor emosional yaitu merasa gugup, cemas, panik, dan tegang. Dengan demikian, seseorang yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum lebih memilih untuk tidak melakukan berbicara di depan umum. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi salah satunya yaitu faktor fisik dan psikologis (Dhema, 2023).

kecemasan berbicara di depan umum sebesar -0,757 sedangkan pada efikasi diri sebesar 0,267 sehingga setiap nilai efikasi diri bertambah satu poin maka akan memberikan peningkatan pada kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,267.

Tabel 9. Hasil Sumbangan Efektif Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (RXY)	R ²	Sumbangan Efektif
Berpikir Positif	-0.507	-0.350	0.138	17.8%
Efikasi Diri	0.199	-0.202		-4%

Tabel 9, menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum

sebesar 17,8%. Sedangkan variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar -4%. Berdasarkan

dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memberikan sumbangan efektif terbesar terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesa yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada variabel berpikir positif, semakin tinggi seorang mahasiswa berpikir positif maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu sebaliknya, semakin rendah seorang mahasiswa berpikir positif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan pada variabel efikasi diri, semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Adapun sumbangan efektif (R^2) yang diberikan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebesar 13,8%. Dari hal tersebut menandakan bahwa sebanyak 86,2% kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel berpikir positif dan efikasi diri.

Dari penjelasan diatas, terdapat saran yang ditujukan bagi mahasiswa dan juga bagi peneliti selanjutnya. Adapun saran bagi mahasiswa adalah mampu

meningkatkan kemampuan berpikir positif dan efikasi diri agar tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang berada dalam kategori tinggi akan dapat berkurang serta membiasakan diri untuk melakukan presentasi di depan kelas. Hal ini dapat bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada saat berada dalam kondisi tertentu. Sedangkan saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum selain berpikir positif dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (cbt), mengelola hidup dan merencanakan masa depan (mhmd) terhadap penurunan kecemasan karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Al Fatah, S. A. A., & Nafila, A. (2022). Peranan self efficacy dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidiciplinary Islamic Studies*, 3(2), 265-273. <https://doi.org/https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- Bukhori, Baidi. (2016). *Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Christiningsih, A. W. A. (2017). *Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi Universitas X Jakarta*. 13, 14-25.
- de Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri, S. (2021). Gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA di Pondok Pesantren. In *JCA Psikologi: Vol. 2(2)*.
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan komunikasi dalam

- mempresentasikan tugas di depan kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342–353. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p16>
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 64–73.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. In *PSIKOVITYA: Vol. 18(1)*.
- Inah E. N. (2013). Peranan komunikasi dalam pendidikan. *Al-TA'DIB. Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(1), 178–188.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). *Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i2.534>
- lastari, E. Y. (2018). *hubungan antara berpikir positif dengan berbicara di depan umum pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta)*. 1–22.
- Mahadi, U. (2021). Komunikasi pendidikan (urgensi komunikasi efektif dalam proses pembelajaran). *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari*, 2(2), 80–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joppa.v2i2.2385>
- Mahardhika, R. (2016). Hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. *Jurnal Buana Pendidikan*, 12(22), 88–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/bp.vol12.no22.a620>
- Munawaroh, L., Fitri, C., Kunti, A., & Laila, S. N. (2022). Analisis speaking anxiety dalam proses pembelajaran pada mahasiswa PBI semester 5 UIN Raden Mas Said Surakarta. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(2), 263–276. <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/academica.v6i2.5701>
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa (public speaking anxiety level in college students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/skjp.v1i2.28436>
- Rambe, R. N., Syahfitri, A., Humayroh, A., Alfina, N., Azkia, P., & Rianti, T. D. (2023). Upaya meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 3(2), 11–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jupensi.v3i2.1966>
- Ririn, A. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 273–278. <https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00>
- Suhanti, I. Y., Puspitasari, D. N., & Noorrizki, R. D. (2018). Keterampilan Komunikasi Mahasiswa UM. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 32, 79–90.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Wahyuni, Endang. (2015). *Hubungan self-effecacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum: Vol. 5(1)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/jki.2015.5.1.51-82>
- Wahyuni, Sri. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Zainal, A. G. (2022). *Public speaking cerdas saat berbicara di depan umum*.