

Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Differences in Public Speaking Anxiety in Terms of Gender in Students of The Faculty of Psychology, University Medan Area

Annisa Fitri Sitorus Pane^(1*), Istiana⁽²⁾ & Nini Sri Wahyuni⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 29 Oktober 2022; Diproses: 02 November 2022; Diaccept: 30 Desember 2022; Dipublish: 30 Desember 2022

*Corresponding author: ichapane@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji dan mendapatkan data secara empiris mengenai Perbedaan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Peneliti membatasi masalah dengan ketentuan mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area stambuk 2017 kelas A1 dan A2 dengan populasi 165 mahasiswa dengan sampel 65 responden, 25 laki-laki dan 40 perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum. Skala kecemasan berbicara di depan umum disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Semiun 2006, yaitu: (1) Suasana Hati, (2) Kognitif, (3) Somatik, (4) Motorik. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa ada perbedaan antar kecemasan berbicara berdasarkan jenis kelamin, Hasil ini dibuktikan dengan F beda 12,252 dengan Sig (p) < 0,005. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Sebagaimana diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) dalam uji F beda adalah sebesar 12,252. Karena sig. 0,001 < 0,05 maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa antar A (antar kecemasan berbicara ditinjau dari jenis kelamin) memiliki adanya perbedaan.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara Di depan Umum; Jenis Kelamin; Mahasiswa.

Abstract

This research is a quantitative study that aims to test and obtain empirical data on the Differences in Public Speaking Anxiety in Terms of Gender in Students of the Faculty of Psychology, Medan Area University. The researcher limited the problem to the provision that the students who were the subjects of the study were psychology students at Medan Area University in 2017 classes A1 and A2 with a population of 165 students with a sample of 65 respondents, 25 men and 40 women. Sampling is carried out by accidental sampling technique. The study used a public speaking anxiety scale. The scale of public speaking anxiety is organized based on aspects of anxiety according to Semiun 2006, namely: (1) Mood, (2) Cognitive, (3) Somatic, (4) Motoric. Based on data analysis, it is known that there are differences between speech anxiety based on sex, this result is evidenced by F difference of 12.252 with Sig (p) < 0.005. Thus the proposed hypothesis is declared accepted. As it is known that the significance value (Sig.) in the different F test is 12.252. Because of the sig. 0.001 < 0.05 then as the basis for decision making in the F test it can be concluded that between A (between speech anxiety in terms of gender) there are differences.

Keywords: Public Speaking Anxiety; Gender; Student.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.183>

Rekomendasi mensitasi :

Pane, Annisa Fitri Sitorus., Istiana, Istiana. & Wahyuni, Nini Sri. (2022), Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (3): 204-209.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah status yang dipegang oleh seseorang yang sedang belajar di universitas. Mahasiswa diharapkan lebih aktif, kreatif, kritis, dan komunikatif. Mahasiswa dituntut memiliki keterampilan berbicara di depan umum (*public speaking*), *Public speaking* dipahami sebagai seni menyampaikan pesan di depan umum. Secara ilmiah, *public speaking* sendiri merupakan bagian dari ilmu komunikasi. Karena komunikasi merupakan proses interaktif yang menghubungkan satu pihak dengan pihak lainnya. *Public speaking* kini menjadi salah satu keterampilan mutlak yang dibutuhkan di era global. Hal ini didorong oleh tuntutan zaman dan teknologi yang ada yang memungkinkan individu bersaing dan meningkatkan kualitas.

Secara etimologis, *public speaking* terdiri dari “*public*” yang berarti kepada siapa kita berbicara. “*speaking*” berarti bagaimana menyampaikannya. Setiap orang dapat berbicara, tetapi hanya sedikit yang dapat merangkai kata-kata menjadi bahasa yang indah dan membuat publik mendengarkan. Jadi, secara sederhana *public speaking* mengacu pada kemampuan berbicara dengan memainkan “permainan” bahasa di depan khalayak. Mahasiswa juga dituntut memiliki kemampuan untuk mengungkapkan pemikiran mereka secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran memerlukan keterampilan bahasa yang baik yang mudah dipahami oleh orang lain dan disiplin diri yang tepat. Menurut (Wahyuni, 2014), kecemasan berbicara di depan umum terutama menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi. Namun, seringkali mahasiswa merasa

cemas untuk mengungkapkan pemikirannya secara lisan, seperti saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan kepada dosen, atau saat mempresentasikan tugas dan harus berbicara di depan kelas. Sebagai calon sarjana, selain memiliki keahlian untuk mengungkapkan pikiran secara tertulis, mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan untuk berbicara di depan orang lain dengan baik, serta memiliki pembawaan yang menunjukkan kepercayaan diri, kemampuan mengatur emosi, dan bahasa tubuh yang tidak kaku saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini dikarenakan sebagai calon sarjana, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk berpikir kritis, berkomunikasi dengan baik secara verbal maupun non-verbal.

Perasaan cemas atau grogi saat memulai berbicara di depan umum merupakan hal yang sering dialami kebanyakan orang. Bahkan orang yang berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak lepas dari perasaan ini. Sarafino & Smith (2010) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan gelisah atau ketakutan yang tidak jelas yang melibatkan ancaman yang relatif tidak pasti atau tidak spesifik. Berbicara di depan umum, terutama di depan audiens yang dianggap penting, bagi sebagian orang memang mudah, namun tidak bagi sebagian orang lainnya. Beberapa orang bermasalah dan tidak bisa berkata-kata ketika diminta melakukan ini. Kondisi seperti itu merupakan salah satu tanda kecemasan berbicara di depan umum yakni suatu keadaan tidak nyaman yang dialami seseorang pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditandai oleh reaksi fisik fisiologis dan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada beberapa orang mahasiswa angkatan 2017 di Jurusan Psikologi tanggal 18 Februari 2022, diperoleh bahwa mahasiswa merasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas, terutama saat mempresentasikan makalah dan tugas, sehingga mereka tidak menyampaikan materi yang dikuasai dengan baik. Mahasiswa mengatakan mereka berkeringat sebelum presentasi, jantung mereka berdebar kencang, tubuh mereka menggigil, mereka selalu merasa dinilai oleh orang lain untuk setiap tindakan, dan mereka takut ditanyai oleh audiens nantinya. Kondisi yang sama didapat dari hasil observasi yang pernah peneliti lihat pada saat mahasiswa stambuk 2017 masih aktif belajar secara tatap muka di dalam kelas. Dari observasi dapat ditemukan bahwa beberapa mahasiswa yang sedang melakukan presentasi tidak menatap audien atau forum, matanya selalutertuju pada lembaran makalah yang sedang dibaca, kesulitan untuk melanjutkan apa yang ingin dijelaskan, kata-kata yang telah disusun rapi untuk diutarakan banyak lupa untuk disampaikan, bingung dengan apa yang akan diucapkan sehingga sering mengulang kalimat yang sama sewaktu melakukan presentasi.

Kecemasan berbicara di depan umum bersifat subyektif dan biasanya ditandai dengan gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik termasuk tangan berkeringat, detak jantung cepat, dan kaki gemetar. Gejala psikologis kemudian meliputi rasa takut melakukan kesalahan, perilaku cemas, ketidakmampuan berkon-sentrasi dengan baik (Santoso dalam Prakoso, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguji sejauh mana variasi suatu variabel berhubungan dengan variasi satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah 165 mahasiswa jurusan psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017 Kelas A1 dan A2 Kampus 1. Jumlah sampel yang digunakan adalah 65 mahasiswa (25 responden laki-laki dan 40 responden perempuan). Masing-masing merupakan Responden di Kelas A1 dan A2 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Kampus1. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Metode pengumpulan data penelitian ini adalah metode angket, dan metode analisis data menggunakan metode statistik uji ANOVA satu jalur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis hasil dengan menggunakan metode ANOVA satu jalur diketahui bahwa terdapat perbedaan kecemasan masyarakat menurut jenis kelamin pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area. Diperoleh dari analisis data dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences Program for Windows versi 20*, dilihat dari Sig. Memiliki nilai 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 yang diwakili oleh perbedaan kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan jenis kelamin.

Variabel	F beda	P sig	Ket
Antar kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari jenis kelamin	12,252	0,001	Ada Perbedaan

Sementara itu selisih F sebesar 12,252 dan $\text{sig}(p)$ sebesar 0,001, jika kurang dari 0,005 maka terdapat perbedaan kecemasan berbicara menurut jenis kelamin. Kecemasan berbicara di depan umum cenderung dipicu oleh aspek fisik yang terjadi secara langsung ketika seseorang berada di depan orang banyak. Orang yang mengalami kecemasan memiliki gejala seperti mulut kering, sesak napas, tekanan darah meningkat, sakit kepala, dan ketegangan otot. Pada penelitian ini didapatkan hasil kecemasan berbicara di depan umum menurut jenis kelamin adalah sedang. Menurut Rogers (2000) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kondisi mental yang buruk. Mahasiswa merasa bahwa apa yang mereka lakukan di depan umum adalah pertunjukan dan jika yang mereka lakukan salah maka mereka akan dikritik oleh teman-temannya. Menurut Geis (dalam Astrid, 2010) persepsi diri negatif seseorang berkontribusi pada kecemasan di depan umum. Mahasiswa terkadang merasa tidak berdaya. Misalnya pada saat mempresentasikan tugas, mahasiswa merasa tidak mampu menjelaskan materi dan takut orang lain tidak memahami yang dijelaskannya, sehingga gagap dan ada yang memilih diam.

Muchlas (dalam Ghufon & Risnawati, 2011) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai pengalaman subjektif dari ketegangan mental, kesulitan, dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Menurut Semiun (2006), orang yang mengalami kecemasan berbicara nantinya akan mengalami insomnia, mudah tersinggung, dan depresi. Semiun juga menyebutkan aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu: aspek

suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik. Kecemasan dalam berbicara di depan umum merupakan masalah yang kompleks dan sering dialami oleh beberapa mahasiswa. Orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum secara tidak langsung dapat berdampak negatif pada individu, seperti prestasi akademik, dan tidak menutup kemungkinan akan menjadi kebiasaan di masa depan. Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mempengaruhi proses pesan yang disampaikan. Setiap individu memiliki kecemasannya masing-masing. Ada banyak hal yang dikhawatirkan individu. Misalnya, kesehatan, hubungan sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menyebabkan kecemasan pada diri seseorang. Itu dianggap normal ketika individu sedikit memperhatikan aspek-aspek ini.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut, gelisah, yang bersifat subjektif yang dirasakan oleh individu sebagai akibat situasi yang mengancam dalam intensitas yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil analisis mean empiris, Kecemasan berbicara pada perempuan (81,05) lebih tinggi dari laki-laki (69,48). Kecemasan berbicara perempuan berada dalam kategori sedang mengarah ke tinggi karena nilai mean empirik berada di atas mean hipotetik, begitu juga kecemasan berbicara laki-laki berada dalam kategori sedang mengarah kerendah karena nilai mean empirik berada di bawah mean hipotetik.

SIMPULAN

Ada perbedaan antara kecemasan berbicara di depan umum laki-laki dan perempuan. Dapat dilihat bahwa hasil empiris adalah 81,05 untuk perempuan dan 69,48 untuk pria. Tingkat kecemasan mahasiswa stambuk 2017 di Jurusan Psikologi Universitas Medan Area Kampus 1 tergolong sedang. Hal ini tampak dari hasil perolehan kategorisasi yang menunjukkan bahwa perempuan lebih cemas dibanding laki-laki. Kecemasan Berbicara Perempuan berada dalam kategori sedang mengarah ke tinggi karena nilai mean empirik berada di atas mean hipotetik, begitu juga Kecemasan Berbicara Laki-laki sedang mengarah ke rendah karena nilai mean empirik berada di bawah mean hipotetik

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, I.D.A. (2010). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. (Online). Skripsi. Fpsi, USU.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arikunto, S. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Atikison, L. Rita, dkk. (1983). Pengantar psikologi. Jakarta: Erlangga
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: GrafindoPersada
- Chaplin. J.P. (2008). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada
- Darajdat, Z. (1969). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung
- Depdiknas. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, Ajeng Prasetya. (2006). Hubungan Antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. Skripsi
- Dwiandini. R. P. & Indriani. Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Significant Others Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Anggota Himpunan-Himpunan Daerah Sumatera Di Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Empati. Vol.7,No. 1: 84-91
- Ghufron, M. Nur., Rini. (2011). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gilas, L. G. (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Jenis Olahraga Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga. Skripsi. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Greenberger, D., dan Padesky, (2004), Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya, Terj. Bambang Margono, dari MindOver Mood; Change How you Feel by Changing the way You Think, Bandung: PT Mizan Pustaka
- Hadi, S. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- [Http://repository.uin.suska.ac.id/6778/3/BAB%20II.pdf](http://repository.uin.suska.ac.id/6778/3/BAB%20II.pdf). Diakses tanggal 02 Oktober 2020
- [Http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/2050/5/108600142_file5.pdf](http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/2050/5/108600142_file5.pdf). Diakses tanggal 29 September 2020
- [Http://eprints.walisongo.ac.id/3462/3/101111035_Bab2.pdf](http://eprints.walisongo.ac.id/3462/3/101111035_Bab2.pdf). Diakses tanggal 29 September 2020
- http://eprints.walisongo.ac.id/7517/3/135112013_bab2.pdf. Diakses tanggal 01 Oktober 2020
- Hungu. (2007). Demografi Kesehatan Indonesia. Jakarta: Grasindo.
- Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Mayangsari, E. D, dan Ranakusuma, O.I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Jurnal Psikogenesis, Volume 3, No.1, Desember 2014
- M, Nisfiannoor, Y Kartika. (2004). Jurnal Psikologi, digilib.esaunggul.ac.id
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B. (2005). Psikologi Abnormal Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Osborne, J. W. (2004). Kiat Berbicara di Depan Umum Untuk Eksekutif Jalan Menuju Keberhasilan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prakoso, B. (2014). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum. Skripsi

- Rahayu, I. T., Ardani, T.A. & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNIP*, Vol. 1, No.2, 131-134
- Rakhmat, J. (2006). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Karya
- Ririn, A. M. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Studi korelasional terhadap mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1), 273-278. *Konselor* 2 (1).
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa.
- Rohmasyah, A. N. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, Vol. 3, No 1:44-60
- Sabalurien, R. F. (2018). Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas. *Psikoborneo*, Vol 6, No 4, 560-567
- Santoso, H. P. Raharjo, T. Sulystiani, H. D. Lukmantoro, T. & Rakhmad, W. D. (1998). *Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Dalam Lingkup Akademis*. Laporan Penelitian Komunikasi. Semarang: Universitas Diponegoro
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc
- Sri Wahyuni. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Jurnal ilmiah psikologi*. Vol 1, No 4, 220- 227.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Siallagan, DF. (2011). "Fungsi dan Peranan Mahasiswa", www.academia.edu, diakses pada 02 Oktober 2020
- Singgih, D. Gunarsa. (1989). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Spica, B. (2008). *Perilaku Prosocial Mahasiswa ditinjau dari Empati dan Dukungan Sosial Budaya*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Taufik, Imam. (2010). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Jakarta: Ganeca Exact
- Takwin, B. (2008). *Menjadi Mahasiswa* (Online). <http://www.unsepulchred3.rssing.com>. (Diakses pada tanggal 02 Oktober 2021)
- Utami, M. S., & Prawitasari, J. E. (1991). *Efektivitas Relaksasi Dan Terapi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Muka Umum*. Yogyakarta: Thesis. Program Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, Vol 2 No 1, Tahun 2014
- Wibawanti, P. I., Sari, P.E. & Puspa, V. (2018). *Pelatihan Mengatasi Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Kader Kesehatan Jiwa*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, Vol , No.3, 190-200
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Yunus, H. S. (2016). *Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zulkarnain, N, F. (2009). *Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa*. *Majalah Kedokteran Nusantara*. Vol.42, No. 1: 4854.