



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA
SMAN 2 SUNGAI TARAB**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Pada
Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan
Dakwah di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar*

ARUM HASNA NAZIHA

NIM. 2130306011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025M/1447H**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN CONFIDENCE AND
ANXIETY OF PUBLIC SPEAKING IN SMAN 2 SUNGAI
TARAB**

THESIS

*Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab,
and Da'wah Faculty, To fulfill one of Requirement For Obtaining
Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic University
Batusangkar*

ARUM HASNA NAZIHA

Reg No. 2130306011

**ISLAMIC PSYCHOLOGY DEPARTMENT
USHULUDDIN ADAB AND DA'WAH FACULTY
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR
(2025M/1447H)**



العلاقة بين الثقة والقلق من الخطابة لدى طلاب المدارس الثانوية الرسمية ٢ سنغاي طراب

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة
شرطا للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتو سنكار

الكاتب | الكاتبة

أروم حسناء نزيهة

رقم التسجيل:

٢١٣٠٣٠٦٠١١

قسم علم النفس الإسلامي

كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة

جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار

٢٠٢٥ م / ١٤٤٧ هـ

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing SKRIPSI atas nama Arum Hasna Naziha NIM 2130306011, dengan judul **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMAN 2 Sungai Tarab”**, memandang bahwa SKRIPSI yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Batusangkar, Juli 2025

Pembimbing



Dr. Wahidah Fitriani S. psi, MA
NIP. 197909162003122003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arum Hasna Naziha

Nim : 2130306011

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan SKRIPSI yang berjudul "**Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum**" adalah karya sendiri bukan plagiat, apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Agustus 2025

Saya yang menyatakan



Arum Hasna Naziha
NIM.2130306011

BIODATA PENULIS



Nama : Arum Hasna Naziha
NIM : 2130306011
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 18 Februari 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Perum. Griya Asri 2 Blok. B4/No. 2 RT 08 RW 49,
Desa Sumber Jaya, Tambun Selatan, Kab. Bekasi,
Jawa Barat
No. Hp : 081296399593
Email : arumhasnaziha@gmail.com
Riwayat Pendidikan
TK : TK Mathlabul Ilmi
SD : SDIT Mutiara Hati
SMP : Pondok Pesantren Nurhasanat Karawang
SMA : SMAIT Al-Fidaa
S.1 : Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus
Batusangkar
Motto : *“Our life begins to end when we remain silent about
whatever problems are around us.”*
“Jika ingin sesuatu yakinlah pada usaha, doa orang
tua, dan keyakinan diri”.

PERSEMBAHASAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, Puji dan Syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak Rahmat dan nikmat sehingga peneliti dapat melakukan dan menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

Diriku

Karya ini kupersembahkan pertama untuk diriku sendiri, sebagai bukti bahwa setiap perjuangan, doa, dan tetesan air mata tidak pernah sia-sia. Terima kasih kepada diri ini yang telah bertahan dalam segala keterbatasan, melewati rasa lelah, ragu, dan keputusasaan, namun tetap memilih untuk melangkah hingga sampai di titik ini. Skripsi ini menjadi pengingat bahwa aku mampu menghadapi tantangan apa pun, dan semoga pencapaian ini menjadi pijakan awal untuk meraih cita-cita serta perjalanan hidup yang lebih baik di masa depan.

Orang Tua Tercinta

Untuk Ibu Novianti dan Ayah Safrijon. Terima kasih bu, atas setiap doa yang tak pernah putus, dukungan yang luar biasa, dan cinta tanpa batas yang selalu menguatkan Arum hingga mampu menyelesaikan penelitian ini. Arum yakin, doa Ibu adalah kekuatan terbesar yang selalu menyelamatkan Arum dalam menjalani kerasnya kehidupan. Untuk Ayah, terima kasih atas segala dukungan moril maupun materil di setiap pilihan yang Arum ambil dan atas nasehat berharga yang selalu menjadi pengingat dalam menghadapi perjalanan hidup. Tanpa Ibu dan Ayah, Arum tidak akan pernah sampai di titik ini. Karya ini adalah bukti kecil dari cinta dan rasa terima kasih Arum yang tak terhingga untuk kalian berdua. Love you ibu, love you ayah.

Kakak dan Adik Ku Tercinta

Kepada kakak perempuanku Hana Hanifah Putri tercinta, selalu menjadi kakak yang penyemangat dan tempat berbagi cerita dalam suka maupun duka. Terima kasih atas perhatian, doa, dan kasih sayang yang tak pernah putus. Juga untuk adik ku Muhammad Izuddin Al-Qasam tersayang, yang dengan caranya sendiri selalu memberi semangat, keceriaan, dan alasan untuk terus berjuang. Kalian adalah bagian berharga dalam hidupku, dan pencapaian ini tak lepas dari doa serta dukungan kalian.

Sahabat Terbaik Ku

Untuk sahabat terbaikku Fadillah Almi, Fitriyani Ramyana, dan Rania Amallya yang senantiasa hadir dalam setiap perjalanan hidupku. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, doa, dan dukungan yang tulus dikala suka maupun duka. Kehadiran kalian menjadi penguat ketika aku lelah, serta pengingat bahwa aku tidak pernah berjalan sendirian. Semoga persahabatan ini selalu terjaga, dan pencapaian kecil ini menjadi bagian dari cerita indah yang kelak kita kenang bersama, semoga kita senantiasa diberikan jalan yang terbaik untuk meraih kesuksesan dalam studi, karier, maupun kehidupan. Harapanku, kita bisa terus saling mendukung hingga masing-masing berhasil mencapai impian dan menjadi pribadi yang membanggakan bagi diri sendiri maupun orang lain. See u Next Time Guys.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMAN 2 Sungai Tarab”**. Shalawat berangkaikan salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam yakni baginda nabi besar kita Muhammad SAW yang telah mewariskan pedoman hidup bagi umat manusia yaitu Al-Qur’an dan Sunnah.

Skripsi ini dibuat guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Islam pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, kelancaran pembuatan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan dan tidak terlepas dari pasrtisipasi, dukungan, bimbingan dan motivasi dari semua pihak. Dalam penulisan skripsi ini, pastinya penulis tidak terlepas dari berbagai bentuk kendala, hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang ada pada diri penulis. Namun berkat rahmat dan hidayah dari Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat juga menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag., MA., M.Res., Ph.D selaku rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Bapak Dr. Risman Bustamam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar beserta jajarannya.
3. Ibu Sri Putri Rahayu Z, S.Psi., MA selaku ketua program studi Psikologi Islam Fakultas yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., M.A, selaku dosen pembimbing yang sudah sangat sabar membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan arahan yang diberikan, mulai dari saat ide masih belum jelas hingga akhirnya skripsi ini bisa selesai.
5. Ibu Dani Yoselisa, M. Psi., Psikolog selaku dosen yang mengajar dan penguji penulis pada seminar proposal dan sidang munaqasyah, terima kasih banyak ibuk atas bimbingan dan ilmu yang telah ibu berikan kepada penulis selama proses perkuliahan.
6. Bapak Dr. Irman, S. Ag., M. Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah mendampingi penulis sejak awal perkuliahan hingga akhir masa studi. Terima kasih atas arahan, nasihat, dan dukungan selama proses akademik, baik secara langsung maupun tidak langsung.
7. Kepada seluruh dosen pengajar Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, motivasi, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Semua ilmu dan nilai-nilai yang diajarkan telah menjadi bekal penting dalam menyusun skripsi ini dan akan menjadi landasan yang kuat dalam melangkah ke jenjang berikutnya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak dan Ibu dosen dengan pahala yang berlipat ganda.
8. Kepada Kepala dan Staf Perpustakaan UIN Mahmud Yunus Batusangkar, fasilitas dan sumber-sumber informasi yang disediakan sangat membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada Ketua LPPM dan Staf yang telah memberikan rekomendasi izin penelitian sehingga skripsi ini dapat terlaksana.
10. Kepada kepala sekolah SMAN 2 Sungai Tarab yang telah memberikan izin dan dukungan penuh kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Terima kasih atas kesempatan dan kemudahan yang diberikan selama proses pengumpulan data berlangsung.
11. Kepada teman-teman psikologi A angkatan 21 serta terkhusus teman-teman satu pembimbing atas dukungan motivasi dan kebersamaan yang telah kita

jalani selama ini sehingga memberikan semangat tersendiri dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil dalam proses penyusunan skripsi ini, semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. dengan pahala yang berlipat ganda, serta senantiasa dilimpahi rahmat dan ridho-Nya dalam setiap aktivitas. Semoga karya ini menjadi amal ibadah bagi penulis dan bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. *Aamiin yaa Rabbal'alamin.*

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Penulis juga memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan dan kesalahan yang mungkin terdapat dalam penulisan skripsi ini. Harapan penulis, karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi positif dalam bidang ilmu psikologi.

Batusangkar, Agustus 2025

Penulis

Arum Hasna Naziha

NIM. 2130306011

ABSTRAK

Arum Hasna Naziha, NIM 2130306011, Judul Skripsi “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMAN 2 Sungai Tarab”. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Adapun pokok permasalahan dalam skripsi ini yaitu dalam dunia pendidikan dan proses pembelajaran pada siswa SMA yang membutuhkan kemampuan dalam berbicara di depan umum. Namun, siswa sering menghindari dan menunda gilirannya untuk berbicara di depan umum, baik saat presentasi ataupun diskusi karena timbulnya gejala kecemasan berbicara pada siswa tersebut, seperti perasaan gugup, takut, dan cemas. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ini adalah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk saat berkomunikasi di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Populasi penelitian ini berjumlah 200 orang dengan sampel berjumlah 133 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Likert dengan menggunakan instrument penelitian skala kepercayaan diri dan skala kecemasan berbicara di depan umum, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *Spearman Rank Correlation* melalui SPSS versi 20.

Berdasarkan hasil hipotesis menunjukkan bahwa ($r_{xy} = -0.243$) dengan nilai signifikansi 0.005. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis null (H_o) ditolak, artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab, yaitu semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Siswa SMA

ABSTRACT

Arum Hasna Naziha, NIM 2130306011, thesis title "The Relationship Between Confidence and Anxiety in Public Speaking in Students of SMAN 2 Sungai Tarab". Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

The main problem in this thesis is in the world of education and the learning process for high school students who require the ability to speak in public. However, students often avoid and postpone their turn to speak in public, whether during presentations or discussions because of the emergence of symptoms of speaking anxiety in these students, such as nervousness, fear, and anxiety. One factor that influences the level of anxiety is the level of self-confidence that students have. Self-confidence is understood as confidence in one's own abilities to face various challenges, including when communicating in public. This study aims to determine the relationship between self-confidence and public speaking anxiety in students of SMAN 2 Sungai Tarab.

The method used in this study is a quantitative approach with correlational techniques. The population of this study was 200 people with a sample of 133 people selected using a simple random sampling technique. The data collection technique used is the Likert Scale using the research instruments of the confidence scale and the public speaking anxiety scale, which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Spearman Rank Correlation technique through SPSS version 20.

Based on the hypothesis results, it shows that ($r_{xy} = -0.243$) with a significance value of 0.005. This means that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning that there is a very significant negative relationship between confidence and anxiety of public speaking in SMAN 2 Sungai Tarab students, namely the higher the confidence that students have, the lower the level of anxiety they experience when speaking in public. Conversely, the lower the confidence the student has, the higher the anxiety of public speaking.

Keywords: Confidence, Anxiety Speaking in Public, High School Students

الملخص

عنوان البحث "العلاقة بين الثقة بالنفس، ٢٠١١، ٣٠٦، ٢١٣: أروم حسنى نزيهة، الرقم الجامعي"، والقلق عند التحدث أمام الجمهور لدى طلاب المدرسة الثانوية الحكومية الثانية بسونغاي تراب برنامج علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، جامعة الإمام محمود يونس الإسلامية، باتوسنغكار.

تكمن المشكلة الرئيسية في هذه الرسالة في مجال التعليم وعملية التعلم لطلاب المرحلة الثانوية الذين يحتاجون إلى القدرة على التحدث أمام الجمهور. ومع ذلك، غالبًا ما يتجنب الطلاب ويؤجلون دورهم في التحدث أمام الجمهور، سواءً أثناء العروض التقديمية أو المناقشات، نظرًا لظهور أعراض قلق التحدث لديهم، مثل التوتر والخوف والقلق. ومن العوامل المؤثرة على مستوى القلق مستوى ثقة الطلاب بأنفسهم. تُفهم الثقة بالنفس على أنها ثقة الفرد بقدراته على مواجهة مختلف التحديات، ويهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس. بما في ذلك عند التواصل أمام الجمهور. والقلق من التحدث أمام الجمهور لدى طلاب المدرسة الثانوية العامة ٢ بسونغاي طراب

طالباً ١٣٣ استخدم في هذه الدراسة المنهج الكمي باستخدام أسلوب الارتباط، وبلغ عدد العينة وتم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة. أما أدوات جمع البيانات فهي، ٢٠٠ من أصل مقياس ليكرت، حيث استخدم الباحث مقياسين: مقياس الثقة بالنفس ومقياس القلق عند التحدث أمام الجمهور، وقد تم اختبار صدقهما وثباتهما. تم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط ٢٠٠. الإصدار SPSS سبيرمان من خلال برنامج

عند مستوى دلالة $(r_{XY} = -0,243)$ أظهرت نتائج اختبار الفرضيات أن قيمة معامل الارتباط مما يشير إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والقلق عند التحدث أمام، ٠,٠٠٥، الجمهور. أي كلما ارتفعت الثقة بالنفس لدى الطلاب، انخفض مستوى القلق لديهم أثناء الحديث أمام الجمهور، والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، القلق عند التحدث أمام الجمهور، طلاب المرحلة الثانوية

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTAR..... ii

ABSTRAKv

ABSTRACT vi

المخلص..... vii

DAFTAR ISI..... viii

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR..... xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah6

C. Batasan Masalah..... 7

D. Rumusan Masalah7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat dan Luaran Penelitian7

1. Manfaat Penelitian.....7

2. Luaran Penelitian.....8

G. Definisi Operasional.....8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....9

1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum9

2. Kepercayaan Diri..... 18

3. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan
Berbicara di Depan Umum.....21

B. Kajian Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat Penelitian	29
2. Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
D. Definisi Operasional	31
E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
1. Skala Kepercayaan Diri	33
2. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	34
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	36
1. Validitas	36
2. Reliabilitas	41
G. Teknik Analisis Data	50
1. Deskripsi Data	51
2. Persyaratan Analisis	51
3. Uji Hipotesis	52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian	54
B. Deskripsi Data	56
1. Deskripsi Data Kepercayaan Diri	57
2. Deskripsi Data Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	59
C. Pengujian Persyaratan Analisis	61
1. Uji Normalitas	61

2. Uji Linearitas.....	62
D. Pengujian Hipotesis.....	63
E. Pembahasan.....	65

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	73
B. Implikasi.....	74
C. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa SMAN 2 Sungai Tarab	30
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kepercayaan Diri Sebelum Try Out.....	33
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Sebelum Try Out.....	35
Tabel 3. 4 Validitas Aitem Kepercayaan Diri	37
Tabel 3. 5 Validitas Aitem Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	40
Tabel 3. 6 Klasifikasi Daya Beda Aitem.....	42
Tabel 3. 7 Reliabilitas Kepercayaan Diri	43
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Kepercayaan Diri Setelah Try Out.....	44
Tabel 3. 9 Blueprint Akhir Skala Kepercayaan Diri	46
Tabel 3. 10 Reliabilitas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	48
Tabel 3. 11 Blueprint Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	48
Tabel 3. 12 Blueprint Akhir Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	49
Tabel 3. 13 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai rho (ρ)	53
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Penelitian	54
Tabel 4. 2 Analisis Data Deskriptif Kepercayaan Diri	57
Tabel 4. 3 Rumus Perhitungan Pengkategorian	58
Tabel 4. 4 Persentase Data Kepercayaan Diri.....	58
Tabel 4. 5 Analisis Data Deskriptif Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	59
Tabel 4. 6 Persentase Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	60
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	62
Tabel 4. 8 Uji Linearitas ANOVA	63
Tabel 4. 9 Uji Korelasi Spearman	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri	59
Gambar 4. 2 Grafik Frekuensi Kategori Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 2 Deskripsi Data Kategorisasi Kepercayaan Diri Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
- Lampiran 3 Deskripsi Data Kategorisasi Kecemasan Berbicara Pada Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
- Lampiran 4 Analisis Aitem Aiken'V
- Lampiran 5 Instrument Uji Coba
- Lampiran 6 Skala Penelitian
- Lampiran 7 Data Uji Coba Skala Kepercayaan Diri
- Lampiran 8 Data Uji Coba Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
- Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian Skala Kepercayaan Diri
- Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
- Lampiran 11 Dokumentasi Saat Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan kunci dalam menghasilkan sumber daya manusia yang unggul dan mampu bersaing di masa depan. Proses pembentukan SDM berkualitas ini dimulai sejak pendidikan dasar hingga menengah. Para peserta didik di tingkat menengah atas (SMA) sedang berada dalam masa transisi penting, karena setelah menyelesaikan pendidikan SMA mereka akan melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi untuk semakin mengembangkan potensi serta kompetensi mereka (Khairunisa, 2019).

Pendidikan yang diperoleh tidak hanya dalam keluarga dan lingkungan sekitar tetapi juga pendidikan di sekolah, yang merupakan salah satu wadah utama dalam proses mendidik dan mencetak individu yang berkualitas. Menurut Hurlock (2011) sekolah merupakan lembaga formal yang menyelenggarakan pendidikan melalui berbagai bentuk aktivitas seperti pengajaran, bimbingan, dan pelatihan. Kegiatan-kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik, mental, dan intelektual siswa secara optimal. Dalam prosesnya, sekolah memfasilitasi pengembangan potensi siswa melalui kegiatan pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas. Dengan mengikuti kedua jenis kegiatan tersebut secara seimbang, siswa dapat memperoleh manfaat yang maksimal untuk perkembangan dirinya (Astamandira & Nurhayati, 2013).

Saputri & Indrawati (2017) menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, siswa membutuhkan kecakapan berkomunikasi untuk menjalin interaksi sosial, menyampaikan pertanyaan, dan mengemukakan pendapat. Komunikasi yang efektif di lingkungan sekolah berperan penting dalam membangun pemahaman antar individu, menumbuhkan rasa kasih sayang, serta berbagi pengetahuan. Berdasarkan Undang-Undang Sistem

Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2003) setiap siswa perlu menguasai empat kompetensi inti yang meliputi kemampuan komunikasi, kolaborasi, berpikir kritis, dan inovasi. Saputri & Indrawati (2017) menegaskan bahwa keterampilan berbicara di hadapan publik merupakan sarana fundamental dalam menyebarluaskan ide, pesan, dan informasi yang dimiliki setiap siswa.

Adapun pendapat Wahyuni & Fakhriya (2024) menekankan pentingnya kemampuan siswa untuk berbicara di depan khalayak ramai. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa siswa yang notabene sebagai individu terpelajar, memiliki pengetahuan teoritis yang lebih komprehensif dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya. Ketika siswa mampu mengkomunikasikan pengetahuan mereka dengan baik, hal ini akan memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitarnya, karena terjadi proses transfer pengetahuan yang efektif dari siswa kepada masyarakat. Dengan demikian, kemampuan berkomunikasi yang baik tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan diri siswa, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran di lingkungan sosialnya.

Komunikasi efektif dimulai dengan kemampuan berbicara yang baik kepada lawan bicara. Menurut Fauziyah (2021), berbicara merupakan kemampuan seseorang dalam mengucapkan kata-kata atau kalimat untuk mengungkapkan ide, gagasan, dan perasaan. Dalam konteks yang lebih luas, berbicara di depan umum atau *public speaking* memiliki peran strategis dalam menunjang prestasi akademik siswa sekaligus mengembangkan *soft skill* mereka (Pitaloka et al., 2024). Ketika kemampuan berbicara di depan umum tidak berkembang dengan baik, hal ini dapat menghambat proses pertukaran ide dan memperlambat proses pembelajaran secara keseluruhan.

Dalam konteks kemampuan berbicara, dapat dikatakan bahwa hampir semua orang mampu melakukannya. Namun, tidak semua individu dapat berkomunikasi dengan baik, terutama ketika dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan terancam dan memicu kecemasan pada pembicara (Nurfitriyani et al.,

2023). Hal ini tercermin dalam realitas di lingkungan pendidikan, di mana masih banyak siswa yang menghadapi kesulitan dalam berbicara di depan umum. Berbagai kendala psikologis seperti ketidaknyamanan, kebingungan, dan rasa malu seringkali menjadi faktor utama yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan ketika harus menyampaikan gagasan mereka di hadapan khalayak ramai (Yusuf, A. et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Louise Katz di University of Tennessee At-Martin mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang sangat umum terjadi, tidak hanya di kalangan siswa dan mahasiswa, tetapi juga di masyarakat umum. Studi tersebut menunjukkan bahwa sekitar 20 hingga 85% orang mengalami kecemasan ketika harus berbicara di hadapan publik. Dampak dari kecemasan ini cukup signifikan terhadap pilihan akademik dan karir siswa, di mana mereka cenderung menghindari mata pelajaran atau jurusan yang mengharuskan presentasi lisan, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, bahkan membatasi pilihan karir yang melibatkan komunikasi di depan kelompok. Lebih jauh lagi, siswa yang mengalami kecemasan tinggi dalam berbicara di depan umum seringkali memilih untuk menarik diri dari berbagai kegiatan sosial (Juwita et al., 2011).

Menurut Rogers (2004), kecemasan merupakan kondisi ketidaknyamanan atau tekanan yang dialami seseorang tanpa mengetahui penyebab pastinya. Kondisi ini dapat berkembang menjadi ketidakselarasan diri (*inkongruensi*) ketika individu mulai menyadari bahwa pengalaman yang dialaminya tidak sejalan dengan cara mereka memandang diri sendiri. Adapun ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers meliputi fisik, proses mental, dan emosional.

McCroskey (2013) mengklasifikasikan kecemasan berbicara di depan umum menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan kondisi ketegangan yang muncul pada situasi atau keadaan tertentu, sedangkan *trait anxiety* adalah bentuk kegelisahan yang dialami dalam segala aspek komunikasi. Di antara kedua jenis tersebut, *state*

anxiety lebih umum dijumpai pada berbagai kalangan, termasuk siswa SMA. Hal ini tampak ketika mereka harus menyampaikan pendapat atau melakukan presentasi di hadapan teman-teman dan guru dalam lingkungan pembelajaran (Rif'atul et al., 2023).

Menurut McCroskey (2013) berbagai faktor dapat memicu munculnya kecemasan saat berbicara di depan umum, seperti perasaan gugup, malu, takut, dan minder. Kondisi ini sering muncul baik sebelum maupun selama proses berbicara di hadapan publik. Salah satu penyebab kecemasan tersebut adalah *reticence*, yaitu sikap bungkam yang dialami seseorang bukan karena kurangnya pengetahuan, melainkan karena kesulitan dalam mengembangkan kecakapan komunikasi. Fenomena ini terlihat dari keterbatasan dalam berpartisipasi pada diskusi dan hambatan dalam menyusun serta menyampaikan pesan secara efektif. Dengan demikian, *reticence* lebih berkaitan dengan aspek pengolahan dan penyampaian informasi daripada penguasaan materi itu sendiri (Juwita et al., 2011).

Menurut Siska et al. (dalam Hidayat & Iau, 2023) munculnya kecemasan berbicara di depan umum berakar dari pikiran-pikiran negatif yang membuat seseorang merasa tidak mampu, pesimis akan keberhasilan, dan khawatir mendapat penilaian buruk dari orang lain. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian Anggraini et al. (2017) tentang kecemasan komunikasi yang menunjukkan bahwa pola pikir individu memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan berbicara di depan umum. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan adanya korelasi antara cara berpikir positif dengan tingkat kecemasan dalam berkomunikasi. Studi ini membuktikan bahwa individu dengan pola pikir konstruktif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di depan publik. Sebaliknya, mereka yang memiliki pola pikir negatif menunjukkan tingkat kegelisahan yang lebih tinggi ketika harus menyampaikan gagasan di depan publik.

Faktor selain pola pikir, faktor kepercayaan diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara

di depan umum. Hal ini sesuai dengan temuan Juwita et al. (2011) yang menunjukkan bahwa berdasarkan berbagai penelitian, terdapat korelasi antara kecemasan dengan persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Persepsi ini erat kaitannya dengan tingkat kepercayaan diri, yang dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang dalam mewujudkan tujuan atau target yang telah ditetapkan.

Menurut Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh dari orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Mengembangkan kepercayaan diri merupakan strategi efektif bagi siswa untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat oleh pendapat Yusuf LN (dalam Rif'atul et al., 2023) yang memaparkan bahwa rasa percaya diri menjadi solusi tepat dalam mengatasi ketakutan maupun keterbatasan dalam berinteraksi sosial, baik di lingkungan organisasi, akademis, maupun masyarakat. Peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi serta kemampuan berkomunikasi yang baik cenderung berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Ini tercermin dari keberaniannya mengajukan pertanyaan ketika guru memberikan penjelasan di kelas (Hutagaol et al., 2024).

Tingkat kepercayaan diri siswa SMA dalam menghadapi berbagai situasi sangat bergantung pada karakteristik individual mereka. Seseorang dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki keberanian lebih besar dalam mengemukakan pendapat di hadapan publik, karena mampu mengendalikan emosi saat berada dalam tekanan. Kemampuan menguasai diri ini tercermin melalui sikap dan tindakan yang memudahkan mereka dalam menyelesaikan berbagai permasalahan (Anggraini et al., 2017). Deni & Ifdil (2016) memperkuat pandangan ini dengan menyatakan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan seseorang cenderung menghindari tantangan yang dihadapinya. Lauster (1992) juga

menambahkan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang memiliki kaitan erat dengan kemampuannya dalam menunjukkan perilaku yang positif.

Peneliti menemukan fenomena kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2024 dari beberapa siswa di sekolah tersebut, diperoleh informasi bahwa sejumlah siswa mengalami gejala kecemasan saat berbicara di depan umum seperti gemetar pada tangan, gugup, berkeringat yang berlebih, merasa sakit perut, dan kesulitan mengatur napas ketika diminta untuk presentasi atau menjawab pertanyaan secara spontan di hadapan teman sekelas sehingga siswa tersebut menyatakan sering menghindari hingga menunda gilirannya untuk presentasi di kelas. Para siswa juga menyatakan bahwa mereka tidak ingin aktif dalam berdiskusi dan hanya menyetujui semua pendapat teman. Hasil observasi mengungkapkan bahwa siswa dengan memiliki kecemasan berbicara seringkali menghindari kontak mata, berbicara yang terlalu cepat, berdiri tidak tenang saat berbicara dan melakukan gerakan tubuh yang berlebihan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik dan ingin membahas lebih mendalam penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMAN 2 Sungai Tarab*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan yang terdapat latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terkait dengan kepercayaan diri siswa SMAN 2 Sungai Tarab, di antaranya sebagai berikut:

1. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.
2. Hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan pola pikir.
3. Hubungan antara percaya diri dengan kemampuan mengelola emosi.
4. Hubungan antara cara berpikir positif dengan tingkat kecemasan.

5. Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan, rumusan masalah, dan tujuan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari hasil penelitian ini mengenai korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab mampu memberikan kontribusi berupa sumbangan informasi untuk lebih mengontrol hingga membiasakan diri dalam berbicara di depan umum.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan terkait kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Secara khusus, dalam tataran praktis diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi siswa-siswa SMA, yaitu peneliti mengharapkan mampu memberikan sumber rujukan

kepada siswa-siswa SMA tentang kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga dapat memberikan manfaat untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

2. Luaran Penelitian

Dalam luaran penelitian ini peneliti mengharapkan laporan penelitian ini dapat disahkan oleh penguji dan lembaga serta laporan penelitian yang juga berbentuk artikel dapat dimuat di jurnal ilmiah tingkat nasional.

F. Definisi Operasional

1. Kepercayaan diri (Teori Lauster) Kepercayaan diri adalah suatu kondisi psikologis yang tercermin dari keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, kemandirian dalam bertindak, sikap positif, toleransi, dan bertanggung jawab.
2. Kecemasan berbicara di depan umum (Teori Rogers) adalah kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kegelisahan, ketegangan, dan kekhawatiran yang muncul saat seseorang harus berkomunikasi di hadapan khalayak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

a. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Rogers (2004), kecemasan merupakan kondisi ketidaknyamanan atau tekanan yang dialami seseorang tanpa mengetahui penyebab pastinya. Kondisi ini dapat berkembang menjadi ketidakselarasan diri (*inkongruensi*) ketika individu mulai menyadari bahwa pengalaman yang dialaminya tidak sejalan dengan cara mereka memandang diri sendiri. Ketika seseorang menghadapi kecemasan dan ancaman yang menunjukkan ketidaksesuaian antara pengalaman dan persepsi dirinya, hal ini dapat memicu ketegangan yang tidak menyenangkan. Meski demikian, Rogers berpendapat bahwa tingkat kecemasan dan ancaman tertentu justru diperlukan dalam proses pengembangan diri untuk mencapai kondisi kejiwaan yang sehat (Limbong et al., 2023).

Nevid et al. (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kondisi yang muncul ketika seseorang memiliki pemahaman atau persepsi tentang situasi yang menimbulkan kekhawatiran terhadap potensi bahaya yang mungkin terjadi. Chaplin (2006) memperluas pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa kecemasan dapat hadir sebagai manifestasi dari ketakutan terpendam, di mana individu mungkin mengalami rasa takut yang tidak rasional dan tidak terkait dengan situasi spesifik. Lebih lanjut, kecemasan dapat berwujud sebagai perasaan kompleks yang tidak terstruktur, ditandai dengan kegelisahan tentang masa depan tanpa adanya pemicu ketakutan yang jelas dan teridentifikasi.

Sedangkan definisi berbicara di depan umum menurut Zainal, (2022) yaitu mencakup berbagai bentuk seperti pidato, ceramah, presentasi, dan jenis komunikasi lainnya. Di Indonesia, kegiatan ini sering diterjemahkan sebagai "pembicaraan publik", meskipun istilah "berbicara di depan umum" lebih umum digunakan karena belum ada padanan kata yang tepat untuk "*public speaking*". Pada hakikatnya, *public speaking* merupakan proses penyampaian informasi, hiburan, atau gagasan yang bertujuan untuk mempengaruhi *audiens*. Sirait (2008) mengemukakan bahwa *public speaking* merupakan seni yang mengintegrasikan berbagai ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Ia menekankan bahwa keberanian berbicara di hadapan khalayak berarti kesiapan untuk menyampaikan pesan kepada audiens dengan latar belakang yang beragam.

Jadi dapat disimpulkan dari uraian di atas yaitu kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kegelisahan, ketegangan, dan kekhawatiran yang muncul saat seseorang harus berkomunikasi di hadapan khalayak. Kondisi ini mencerminkan ketidaksesuaian antara persepsi diri individu dengan tuntutan situasional presentasi publik, dimana mereka mengalami keraguan akan kemampuan mereka untuk memenuhi ekspektasi audiens.

b. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2004) menyatakan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga, yakni:

1) Aspek Fisik

Aspek fisik kecemasan berbicara merupakan reaksi tubuh yang muncul sebelum seseorang memulai berbicara di depan umum. Gejala-gejala ini dapat dikenali melalui beberapa tanda, seperti detak jantung yang menjadi cepat dan tidak beraturan. Selain itu, suara pembicara dapat bergetar dan

kadang terhenti secara tiba-tiba. Pembicara juga sering mengalami tremor pada bagian kaki, serta produksi keringat yang berlebihan di berbagai bagian tubuh.

2) Aspek Proses Mental

Aspek proses mental atau kognitif terjadi saat individu sedang tampil berbicara di depan umum. Gejala yang dialami seperti sering mengulang kata dan kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang akan di ungkap selanjutnya.

3) Aspek Emosional

Aspek emosional merupakan reaksi emosi dalam kecemasan yang berpengaruh dengan keadaan fisik dan mental. Yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.

Nevid et al. (2005) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek pada kecemasan yaitu meliputi:

1) Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam kecemasan ditandai oleh berbagai manifestasi psikologis yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Individu yang mengalami kecemasan seringkali menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal tertentu dan memiliki keyakinan akan terjadinya situasi buruk, meskipun tanpa adanya bukti atau alasan yang jelas. Mereka

juga cenderung mengalami perasaan tidak aman, baik dalam konteks menjalin hubungan dengan orang lain maupun ketika menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupan. Lebih lanjut, aspek kognitif ini juga ditandai dengan munculnya kebingungan dan kekhawatiran yang intensif ketika seseorang berada dalam kesendirian.

2) Aspek Fisik

Aspek fisik kecemasan memanifestasikan diri melalui berbagai gejala yang mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan. Gejala-gejala ini meliputi tremor atau gemetar pada tubuh, munculnya keringat dingin, peningkatan detak jantung, ketidakaturan pola pernapasan, dan sensasi pusing. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan juga dapat mengalami dingin pada jari-jari, mual, perubahan suhu tubuh yang tidak stabil, peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan, serta perasaan tidak nyaman yang disertai kegelisahan. Kondisi ini dapat diperparah dengan munculnya kelemahan fisik, gangguan pencernaan seperti diare, dan dalam kasus yang ekstrem dapat menyebabkan hilangnya kesadaran.

3) Aspek Perilaku

Gangguan kecemasan dapat bermanifestasi dalam berbagai perubahan perilaku yang signifikan. Seseorang yang mengalami gangguan ini cenderung menunjukkan pola perilaku yang tidak biasa sebagai respons terhadap rasa cemas yang dialaminya. Perilaku tersebut dapat berupa penghindaran terhadap situasi-situasi yang berpotensi memicu kecemasan. Selain itu, penderita mungkin mengembangkan ketergantungan yang berlebihan kepada orang lain untuk mendapatkan rasa aman. Dalam kasus yang lebih serius, seseorang dapat mengalami guncangan psikologis yang

membuatnya secara total menghindari semua situasi yang dapat memunculkan perasaan cemas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum dapat diamati melalui tiga aspek utama, yaitu aspek fisik, kognitif, dan emosional. Pada aspek fisik, gejala yang sering muncul berupa suara yang bergetar, tubuh yang gemetar, jantung yang berdebar kencang, dan berbagai respons fisiologis lainnya. Sementara itu, aspek kognitif ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif, baik sebelum maupun saat seseorang berbicara di depan umum, seperti ketakutan akan penilaian negatif dari audiens atau kekhawatiran akan melakukan kesalahan. Aspek ketiga, yaitu aspek emosional, melibatkan berbagai perasaan tidak menyenangkan yang dialami pembicara, termasuk perasaan gelisah, terancam, tidak aman, hingga rasa panik yang dapat mengganggu performa mereka saat tampil di depan publik.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Monarth & Kase (dalam Khairunisa, 2019), berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi orang yang mengalami kecemasan berbicara:

1) Faktor biologis

Kecemasan dan ketakutan merupakan respons alamiah tubuh ketika menghadapi situasi berbahaya atau tidak nyaman. Ketika seseorang mengalami hal tersebut, sistem saraf simpatis akan bereaksi dengan melepaskan hormon adrenalin, yang berfungsi dalam mekanisme "*fight or flight*" (melawan atau menghindar). Pelepasan hormon ini memicu serangkaian reaksi biologis dalam tubuh. Tekanan darah meningkat, wajah menjadi kemerahan, dan jantung berdetak lebih kencang dari

biasanya. Tubuh juga merespons dengan memunculkan sensasi gemetar serta dingin pada ekstremitas, khususnya pada area kaki dan tangan. Gejala lain yang muncul meliputi sakit kepala ringan dan pernapasan yang menjadi lebih cepat dan dangkal. Seluruh rangkaian reaksi ini biasanya diikuti dengan produksi keringat yang berlebih di seluruh tubuh.

2) Faktor Pikiran Negatif

Kecemasan tidak hanya memicu respons biologis, tetapi juga sering diiringi oleh berbagai pikiran negatif yang dapat memperburuk kondisi tersebut. Salah satu bentuk pikiran negatif yang umum dialami adalah ketakutan yang berlebihan terhadap aktivitas berbicara di depan kelas. Individu juga cenderung mengembangkan pemikiran yang terlalu berlebihan mengenai dampak negatif yang mungkin timbul dari interaksi sosial. Fenomena penalaran emosional sering terjadi, di mana seseorang meyakini bahwa gejala kecemasan fisik, seperti sakit perut, akan mengakibatkan mereka tidak mampu mengungkapkan pendapat dengan baik. Lebih lanjut, kondisi ini dapat menimbulkan persepsi bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menghadapi berbagai tantangan dalam situasi sosial.

3) Faktor Perilaku Menghindar

Ketika seseorang mengalami kecemasan, respons alami yang sering muncul adalah perilaku menghindar dari situasi yang memicu ketegangan tersebut. Mekanisme pertahanan diri ini mendorong individu untuk segera melepaskan diri dari kondisi yang tidak menyenangkan dan cenderung menimbulkan ketegangan untuk menghadapi situasi serupa di masa mendatang. Perilaku menghindar ini, meskipun memberikan kelegaan sementara, sebenarnya dapat

memperkuat pola kecemasan dan membentuk siklus yang kurang adaptif dalam jangka panjang.

4) Faktor Emosional

Ketika seseorang menghadapi situasi yang menimbulkan ketakutan, tubuh dan pikiran akan memberikan serangkaian respons yang meliputi reaksi fisiologis, kognitif, dan perilaku. Pengalaman ini kemudian dapat berkembang menjadi suatu pola yang membentuk rasa takut spesifik terhadap situasi-situasi tertentu. Dalam konteks sosial, individu seringkali mengalami berbagai gejala emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang berlebihan.

Hal ini menjadi sangat nyata terutama saat harus berbicara di depan umum, di mana mereka cenderung mengalami ketegangan, kepanikan, dan kegugupan yang intens. Dampak dari kondisi ini dapat sangat signifikan terhadap aspek profesional dan sosial kehidupan mereka, terutama ketika mereka mulai menghindari kesempatan berbicara di depan kelas atau dalam situasi publik lainnya. Penghindaran ini pada akhirnya dapat memicu rangkaian emosi negatif yang lebih dalam, seperti ketakutan yang berkelanjutan, depresi, kemurungan, frustrasi, hingga perasaan putus asa.

Menurut McCroskey (dalam Lisantias et al., 2020) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1) Pengalaman negatif dimasa lalu

Pengalaman traumatis dan kejadian negatif di masa lalu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kecemasan pada seseorang. Khususnya dalam konteks berbicara di depan umum, pengalaman buruk seperti mendapat

ejekan, kritik yang menyakitkan, atau mengalami situasi yang memalukan dapat meninggalkan bekas mendalam dalam ingatan. Kejadian-kejadian tersebut kemudian dapat berkembang menjadi sumber trauma yang memicu kecemasan berkelanjutan. Akibatnya, ketika dihadapkan dengan situasi serupa di masa depan, individu cenderung mengalami ketakutan yang intens sebagai bentuk respons pertahanan diri terhadap kemungkinan terulangnya pengalaman tidak menyenangkan tersebut.

2) Kurang percaya diri

Kurangnya rasa percaya diri merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Kondisi ini umumnya berakar dari kekhawatiran yang mendalam tentang kemungkinan mendapatkan penilaian negatif dari para audien terhadap penampilan atau materi presentasi yang disampaikan.

Ketika seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, mereka menjadi lebih sensitif dan rentan terhadap berbagai bentuk kritik atau evaluasi dari orang lain. Sensitivitas berlebihan terhadap penilaian ini kemudian dapat berkembang menjadi kecemasan yang signifikan saat harus tampil di depan umum, menciptakan siklus negatif yang semakin memperburuk kepercayaan diri.

3) Pikiran yang tidak rasional

Pada faktor ini dapat mengacu kepada beberapa alasan, seperti:

- a) Persepsi berlebihan terhadap risiko dan ancaman seringkali muncul sebagai hasil dari pemikiran yang tidak rasional ketika seseorang menghadapi situasi berbicara di depan umum. Individu cenderung memperbesar makna dari setiap kemungkinan kesalahan atau

ketidaksempurnaan yang mungkin terjadi selama presentasi. Mereka memandang situasi tersebut sebagai ancaman yang jauh lebih besar dari realitas yang sebenarnya, dengan membayangkan konsekuensi negatif yang serius dari kesalahan-kesalahan kecil yang mungkin terjadi. Distorsi kognitif semacam ini dapat memicu peningkatan level kecemasan yang signifikan, menciptakan lingkaran setan antara persepsi ancaman yang berlebihan dan tingkat kecemasan yang semakin intensif.

- b) Pemikiran negatif dan kecenderungan untuk membayangkan skenario terburuk merupakan manifestasi dari pola pikir yang tidak rasional dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum. Fenomena ini dikenal sebagai *catastrophizing*, dimana seseorang secara berlebihan memperbesar kemungkinan kegagalan atau penolakan yang mungkin terjadi. Individu yang mengalami hal ini cenderung terjebak dalam siklus pemikiran negatif yang berkelanjutan, yang pada gilirannya semakin memperparah tingkat kecemasan mereka. Proses mental ini tidak hanya mempengaruhi persepsi terhadap situasi yang dihadapi, tetapi juga secara signifikan meningkatkan intensitas kecemasan yang dirasakan saat berbicara di depan umum. Akibatnya, terbentuk suatu lingkaran negatif antara pemikiran *katastrofik* dan kecemasan yang saling memperkuat satu sama lain.
- c) *Perfeksionisme* yang tidak realistis merupakan salah satu bentuk pemikiran tidak rasional yang sering dialami seseorang. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan seseorang untuk menetapkan standar dan harapan yang

terlalu tinggi bagi dirinya sendiri. Sebagai contoh, ketika harus berbicara di depan umum, seseorang dengan pemikiran perfeksionis akan menuntut dirinya tampil tanpa cacat dan sama sekali tidak boleh melakukan kesalahan. Tuntutan akan kesempurnaan yang berlebihan ini justru dapat memicu timbulnya kecemasan dan kekhawatiran yang intens, karena mereka terus-menerus dihantui oleh ketakutan tidak mampu mencapai standar yang sebenarnya tidak masuk akal tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa berbagai ahli telah mengidentifikasi beragam faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan berbicara di depan umum. Meskipun manifestasi kecemasan ini bersifat individual dan dapat berbeda pada setiap orang, terdapat beberapa faktor umum yang sering dijumpai pada mayoritas individu yang mengalaminya. Faktor-faktor tersebut mencakup kecenderungan berpikir negatif, tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu yang berkaitan dengan situasi berbicara di depan umum. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi tingkat kecemasan seseorang ketika harus tampil berbicara di hadapan orang banyak.

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh dari orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan

diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis seseorang. Menurut Ghufron & Risnawita (2010), kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang dalam memandang dirinya dan lingkungan sekitarnya, yang memunculkan keyakinan akan kompetensi diri dalam melakukan berbagai hal sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Sejalan dengan pandangan tersebut, 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..

Sedangkan menurut Rais (2022) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap berbagai potensi dan kelebihan dalam dirinya, yang memungkinkan individu tersebut merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidupnya. Keyakinan ini kemudian termanifestasi dalam perilaku sehari-hari. Fatimah (2010) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap optimis yang mendorong individu untuk membangun pandangan positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan sekitarnya. Tingginya tingkat kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam hidupnya, meliputi pengalaman yang telah dilalui, kemampuan yang dimiliki, pencapaian yang telah diraih, serta harapan yang realistis tentang dirinya. Faktor-faktor tersebut berkontribusi pada terbentuknya keyakinan bahwa ia memiliki kompetensi dan kemandirian dalam menjalankan berbagai aktivitas.

Berdasarkan berbagai pandangan pengertian kepercayaan diri diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek fundamental dalam diri seseorang yang mencakup keyakinan akan potensi diri, pemahaman akan kelebihan yang dimiliki, serta sikap positif terhadap kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan dan rintangan. Keyakinan ini menjadi modal penting bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mencapai berbagai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kepercayaan diri yang kuat, seseorang dapat mengoptimalkan potensi dirinya dan mengatasi berbagai hambatan yang mungkin dihadapi dalam perjalanan mencapai kesuksesan.

b. Aspek-Aspek pada Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1992) menyatakan bahwa aspek-aspek pada kepercayaan diri meliputi:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut kebenaran pribadi.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Adapun menurut Anthony (1992) aspek-aspek kepercayaan diri yaitu:

- 1) Rasa aman, yang berarti tidak takut dan tidak berkompetisi dengan situasi atau orang-orang di sekitar.
- 2) Ambisi normal, yang berarti memiliki ambisi yang sesuai dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan dengan tanggung jawab.
- 3) Yakin pada kemampuan dirinya, tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain, dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- 4) Mandiri, tidak bergantung pada orang lain untuk melakukan sesuatu, dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain.
- 5) Optimis, memiliki pandangan dan harapan yang positif tentang dirinya dan masa depannya.

3. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis seseorang, yang tercermin melalui keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian positif terhadap diri sendiri. Karakteristik siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat terlihat dari kemampuannya berkomunikasi secara tegas, kesiapannya dalam menghadapi kritik, serta kemampuannya dalam menetapkan tujuan dan harapan yang realistis. Di sisi lain, siswa yang mengalami krisis kepercayaan diri cenderung menunjukkan perilaku ragu-ragu, bersikap pasif, sulit mempercayai orang lain, dan cenderung patuh secara berlebihan (Kansil et al., 2022).

Menurut Lengkoan & Hampp (2022) tingkat kepercayaan diri siswa dapat berfluktuasi bergantung pada situasi yang dihadapi. Beberapa siswa mengalami perasaan rendah diri, merasa tidak dicintai, atau menjadi sangat sensitif terhadap kritik. Hal ini dapat terlihat dari bagaimana seorang siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam

bidang akademis, namun mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.

Burgoon & Ruffner dalam bukunya "Komunikasi Manusia", yang dikutip oleh (Fathunnisa, 2012), mendefinisikan hambatan komunikasi sebagai bentuk reaksi negatif yang muncul akibat kecemasan seseorang dalam berkomunikasi, baik dalam konteks berbicara di depan umum maupun berkomunikasi interpersonal. Individu yang mengalami hambatan komunikasi akan merasakan kecemasan saat terlibat dalam situasi komunikasi yang lebih luas, di mana mereka kesulitan mengantisipasi perasaan negatif yang muncul dan cenderung berusaha menghindari aktivitas komunikasi semaksimal mungkin.

Kecemasan komunikasi merupakan istilah yang menggambarkan ketakutan seseorang untuk berbicara di hadapan orang banyak. Kondisi ini terjadi ketika seseorang mengalami perasaan gugup dan tidak nyaman saat harus berbicara di depan umum. Dalam literatur yang sama, Rakhmat memaparkan bahwa terdapat beberapa istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan gejala kecemasan komunikasi, di antaranya demam panggung, kecemasan berbicara, dan stres kerja. Fenomena ini umumnya muncul pada seseorang yang bekerja di bawah pengawasan orang lain (Anggraini et al., 2017).

Menurut Lauster yang dikutip oleh Lisantias et al. (2020), mengidentifikasi kepercayaan diri sebagai salah satu faktor utama yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Terdapat hubungan terbalik antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, di mana semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya dalam berbicara di depan umum, dan sebaliknya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Bukhori (2016) memperkuat bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, dengan kepercayaan diri sebagai salah satu faktor yang signifikan. Ia mendefinisikan

kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan atau target yang telah ditetapkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi sangat berpengaruh dalam kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, penelitian Tuan & Tran (2015) menyatakan bahwa 62% siswa memiliki kepercayaan diri yang memengaruhi kinerja mereka dalam berbicara. Faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara di depan umum termasuk tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan. Penelitian tersebut menguatkan pentingnya kepercayaan diri dalam memengaruhi cara seseorang tampil dan berbicara di depan umum.

Selain itu sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Rif'atul et al. (2023) yang ditemukan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Baureno. Mayoritas siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang berbanding lurus dengan tingginya tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwasannya kepercayaan diri memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi rasa cemas yang dialami saat berbicara di depan umum pada seseorang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rif'atul, Saifudin, Solikha, Kumala, & Kurniawan (2023) dengan judul “Hubungan *Self-Confidence* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro”.

Hasil penelitian Rif'atul et al. menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII SMP Negeri

3 Baureno. Mayoritas siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang berbanding lurus dengan tingginya tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum. Meskipun penelitian Rif'atul et al. memiliki kesamaan dengan penelitian penulis dalam hal penggunaan variabel kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat dalam metode kuantitatif korelasional, terdapat perbedaan pada subjek penelitian yang diteliti. Penelitian Rif'atul et al. berfokus pada siswa tingkat SMP, sementara penelitian penulis mengambil subjek siswa tingkat SMA. Dalam hal teori berbeda dengan penulis dalam pengambilan teori di variabel kecemasan berbicara di depan umum yaitu penelitian Rif'atul dkk memakai teori Bayhaqi (2017) pada variabel kecemasan berbicara di depan umum sedangkan pada teori kepercayaan diri hanya berbeda tahunnya, yaitu penelitian Rif'atul teori Lauster (2014) (Rif'atul et al., 2023).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Anggia Putri (2020) dengan judul "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Ar-Raniry".

Penelitian Putri mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di UIN Ar-Raniry, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Artinya, semakin positif kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan, begitupun sebaliknya, semakin negatif kepercayaan diri *fresh graduate* maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di UIN Ar-Raniry. Terdapat perbedaan penelitian Putri dengan penelitian penulis yaitu penelitian Putri ditujukan untuk kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* sedangkan penelitian penulis ditujukan untuk kecemasan berbicara pada siswa SMA, adapun untuk persamaan penelitian yaitu penelitian Putri dan penelitian penulis sama-sama menggunakan kepercayaan diri sebagai

variabel bebas (X) dan variabel kecemasan sebagai variabel terikat (Y) menggunakan metode kuantitatif korelasional. Dalam hal pengambilan teori berbeda dengan teori penulis di variabel kecemasan berbicara di depan umum, penelitian Putri mengambil teori Greenberger & Padesky (2004) sedangkan penulis mengambil teori Rogers (2004) (Putri, 2020)

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Firman, Netrawati, & Nazri (2024) dengan judul “*Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara*”.

Penelitian Wulandari et al. mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami siswa kelas XII dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kepercayaan diri mereka. Kondisi ini muncul akibat adanya keyakinan-keyakinan irasional dalam diri siswa, seperti tuntutan untuk lulus dengan nilai sempurna, perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi ujian, serta anggapan bahwa kegagalan dalam ujian akan menentukan kegagalan dalam kehidupan mereka secara keseluruhan. Meskipun penelitian Wulandari et al. memiliki kesamaan dengan penelitian penulis dalam hal pembahasan variabel kecemasan dan kepercayaan diri pada siswa tingkat SMA/MAN, terdapat perbedaan signifikan dalam metodologi yang digunakan. Penelitian Wulandari et al. menerapkan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif, sementara penelitian penulis menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dalam pengumpulan dan analisis datanya (Wulandari et al., 2024).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Endang Wahyuni (2015) dengan judul “*Hubungan Self-Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*”.

Penelitian Wahyuni mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di

depan umum pada mahasiswa di Surabaya, dengan nilai $r =$ dengan p (0,00). Mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi dan memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi, berpengaruh kepada rendahnya tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum. Persamaan penelitian Wahyuni dengan penelitian penulis yaitu membahas kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat (Y) dan sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional. Adapun untuk perbedaan penelitian Wahyuni dengan penelitian penulis yaitu penelitian Wahyuni memakai sekaligus 3 variabel sedangkan penelitian penulis hanya memakai 2 variabel dan penelitian Wahyuni mengambil subjek mahasiswa sedangkan penelitian penulis mengambil subjek siswa SMA. Dalam hal teori penelitian Wahyuni sama dengan teori penulis hanya di variabel kecemasan berbicara di depan umum yaitu menggunakan teori rogers (2004) (Wahyuni, E., 2015).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lisantias, Loekmono, & Windrawanto (2019) dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga”.

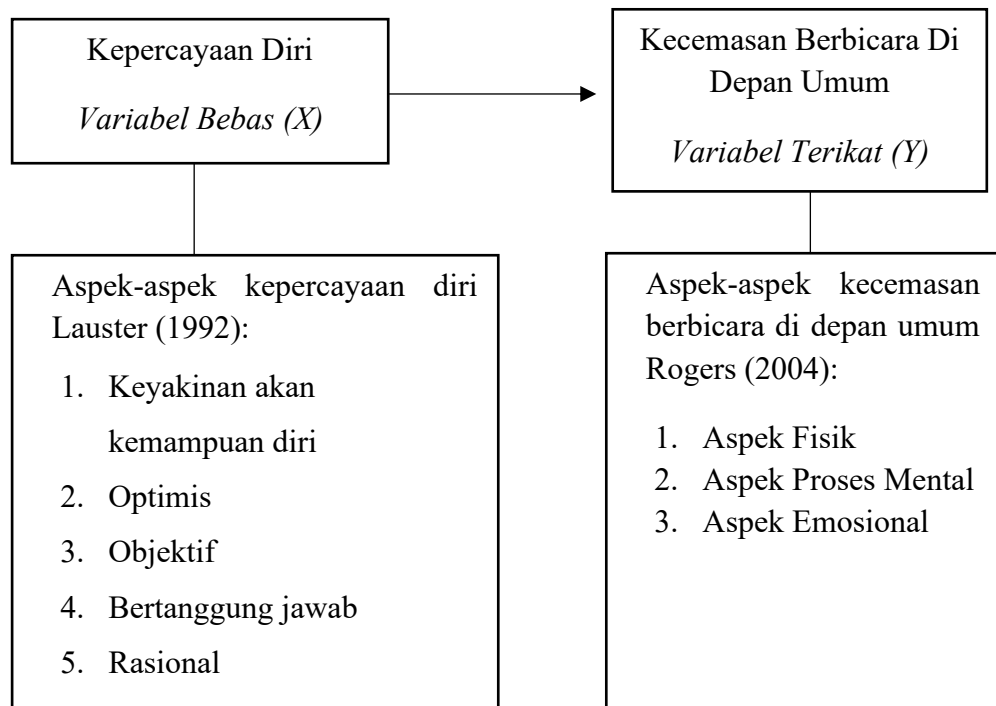
Penelitian Lisantias et al. menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hubungan ini bersifat berbanding terbalik, dimana penurunan skor kepercayaan diri berbanding lurus dengan peningkatan skor kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis data, sebagian besar mahasiswa (53,8%) mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, sementara tingkat kepercayaan diri mereka cenderung rendah (46,3%). Meskipun penelitian Lisantias et al. memiliki kesamaan dengan penelitian penulis dalam hal variabel yang diteliti, yakni kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas, serta penggunaan pendekatan kuantitatif, terdapat perbedaan

pada subjek penelitian dimana penelitian Lisantias et al. berfokus pada mahasiswa sedangkan penelitian penulis mengambil subjek siswa tingkat SMA. Dalam hal teori penelitian Lisantias menggunakan teori Lauster (2002) pada variabel kepercayaan diri dan McCroskey (2013) pada variabel kecemasan berbicara di depan umum, yang berarti berbeda dengan teori penulis pada variabel kecemasan berbicara di depan umum (Lisantias et al., 2020).

C. Kerangka Konseptual

Kerangka ini merupakan suatu model konseptual yang menjelaskan keterkaitan antara teori dengan berbagai faktor yang telah teridentifikasi dalam suatu penelitian. Kerangka konseptual dapat dikembangkan dalam dua bentuk, yaitu kerangka yang bersifat asosiatif yang menunjukkan hubungan antar variabel dan kerangka yang bersifat komparatif yang bertujuan untuk membandingkan dua atau lebih fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Pada penelitian ini penulis memakai kerangka yang bersifat asosiatif dan akan membahas hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) disimbolkan dengan (X) yaitu kepercayaan diri dan variabel terikat (*dependent*) disimbolkan dengan (Y) yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan, dapat dikemukakan dalam kerangka konseptual sebagai berikut:



D. Hipotesis

Sugiyono (2017) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara tentang rumusan masalah penelitian yang tentang kebenarannya perlu diuji dan dibuktikan melalui sebuah penelitian. Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian adalah:

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

Hipotesis statistiknya sebagai berikut:

Ho : $\rho \leq r_t$

Ha : $\rho > r_t$

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional, sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi. Menurut Sugiyono (2017), metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian melalui instrumen yang menghasilkan data *numerik*, kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk membandingkan hasil dengan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Metode kuantitatif sering dianggap sebagai pendekatan yang "pasti" karena mengandalkan data numerik yang dapat dianalisis secara logis dan sistematis untuk menghasilkan temuan penelitian yang terukur dan objektif.

Sedangkan pendekatan korelasional atau penelitian korelasi adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Ibrahim et al., 2018). Jadi dalam penelitian ini penulis ingin menguji ada atau tidak adanya korelasi antar variabel penelitian serta akan dianalisis data yang berupa angka-angka untuk dilihat hasil akhirnya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA yang ada di Kecamatan Sungai Tarab yaitu SMAN 2 Sungai Tarab.

2. Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 10 Desember 2024 sampai dengan 30 Juli 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, Azwar (2017) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek baiknya memiliki karakteristik yang sama. Menurut Gravetter dan Wallnau, populasi didefinisikan sebagai kumpulan seluruh individu yang menjadi subjek dalam suatu penelitian tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh individu yang akan diteliti termasuk dalam kategori populasi. Perlu dipahami bahwa istilah "individu" dalam konteks ini tidak terbatas hanya pada manusia. Anggota populasi dapat berupa manusia (seperti individu atau subjek penelitian), misalnya populasi siswa di sebuah sekolah. Namun, anggota populasi juga dapat berupa non-manusia (objek penelitian), seperti populasi tikus laboratorium, perusahaan, atau komponen otomotif yang diproduksi di suatu pabrik tertentu (Suriani et al., 2023).

Pada penelitian ini populasinya yakni 200 siswa yang aktif total atau keseluruhan (dari kelas 10 sampai kelas 12) di SMAN 2 Sungai Tarab. Berikut rincian populasi siswa di SMAN 2 Sungai Tarab:

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi Siswa SMAN 2 Sungai Tarab
Tahun Ajaran 2023/2024

Tingkatan Kelas	Jumlah
Kelas X	73 siswa
Kelas XI	64 siswa
Kelas XII	63 siswa
TOTAL	200 siswa

Sumber: SMAN 2 Sungai Tarab

2. Sampel

Menurut Yusuf (2014) sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakilkan pupolasi tersebut. Sebagian dan mewakili dalam batasan di atas merupakan dua kata kunci dan merujuk kepada semua ciri populasi dalam jumlah yang terbatas pada masing-masing karakteristiknya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *probability sampling* yaitu salah satu teknik yang cara pengambilan atau sampel yang mempunyai kemungkinan terpilih sebagai sampel sama besar. Adapun teknik pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu dengan memberikan suatu nomor yang berbeda atau peluang kepada setiap anggota populasi, kemudian memilih sampel dengan menggunakan angka-angka random (Suriani et al., 2023).

Adapun teknik untuk menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut (Amin et al., 2023):

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran Sampel

N = Populasi

e = *Standart Error* 5% (0,05)

$$\text{Maka sampel dari penelitian ini adalah } n = \frac{200}{1+200(0.05)^2} = 133,33$$

dibulatkan menjadi 133 responden.

D. Definisi Operasional

1. Kepercayaan diri (Teori Lauster) Kepercayaan diri adalah suatu kondisi psikologis yang tercermin dari keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, kemandirian dalam bertindak, sikap positif, toleransi, dan bertanggung jawab.
2. Kecemasan berbicara di depan umum (Teori Rogers) adalah kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena psikologis yang

ditandai dengan kegelisahan, ketegangan, dan kekhawatiran yang muncul saat seseorang harus berkomunikasi di hadapan khalayak.

E. Pengembangan Instrumen Dan Pengumpulan Data

Azwar (2017) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Sedangkan menurut Purwanto instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran dan teori yang digunakan sebagai dasar (Widodo et al., 2023).

Adapun instrumen pada penelitian ini adalah variabel pada kecemasan berbicara di depan umum dan variabel pada kepercayaan diri yang dikembangkan oleh beberapa peneliti, kemudian keduanya disesuaikan dengan subjek dan konteks pada penelitian. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang diambil yaitu berupa skala.

Model skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Skala Likert ini untuk mengukur pendapat, persepsi orang dan sikap sekelompok kejadian. Dalam menggunakan skala ini, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi dimensi. Dimensi kemudian dipecah menjadi subvariabel, dan subvariabel tersebut dijabarkan lebih lanjut menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Dengan demikian, indikator-indikator tersebut dapat menjadi dasar untuk membuat sebuah instrumen berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Adapun kriteria peneliannya berkisar 1 sampai 5, yaitu alternatif jawaban terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), pada *favorabel* adalah SS=5, S=4, AS=3, TS=2, STS=1, sedangkan pada *unfavorabel* adalah sebaliknya SS=1, S=2, AS=3, TS=4, STS=5 (Sugiyono, 2017).

Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun instrument penelitian ini, maka sebagai panduan awal peneliti perlu memulai dengan merancang

kisi-kisi pada skala kepercayaan diri dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Berikut merupakan skala dari kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

1. Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri ini disusun berdasarkan aspek yang kemukakan oleh teori Lauster (1992) yang terdiri atas keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala yang dimodifikasi dari skala Putri (2020) yang disebut sebagai instrumen kepercayaan diri, yang terdiri dari 60 aitem yang dibagi menjadi 30 aitem *favorable* (mendukung pernyataan adanya kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab) dan 30 aitem *unfavorable* (tidak mendukung pernyataan adanya kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab). Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala Likert yang mana paling menggambarkan dari subjek penelitian.

Tabel 3. 2

Blueprint Skala Kepercayaan Diri Sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri individu	1, 10, 40	6, 28, 41	6
		Individu dapat mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang akan dilakukan	14, 18, 42	15, 20, 43	6
2	Optimis	Berpandangan dalam baik menghadapi segala tentang diri	2, 11, 44	7, 29, 45	6

		Mempunyai harapan dan kemampuan	19, 21, 46	17, 24, 47	6
3	Objektif	Memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya	3, 30, 48	8, 31, 49	6
		Kemauan untuk menerima tantangan baru	12, 32, 50	16, 33, 51	6
4	Bertanggung jawab	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	4, 13, 52	9, 34, 53	6
		Mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah	23, 35, 54	25, 36, 55	6
5	Rasional	Analisa dengan masalah pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan	5, 37, 56	38	6
		Memiliki sikap terbuka terhadap pendapat lain	26, 39, 57	22, 27, 58	6
Total			30	28	58

2. Skala kecemasan berbicara di depan umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum ini disusun berdasarkan aspek yang kemukakan oleh teori Rogers (2004) yang terdiri atas aspek

fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala yang dimodifikasi dari skala Fitriadi (2021) yang disebut sebagai instrumen kecemasan berbicara di depan umum, yang terdiri dari 36 aitem yang dibagi menjadi 18 aitem *favorable* (mendukung adanya pernyataan) dan 18 aitem *unfavorable* (tidak mendukung adanya pernyataan). Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala Likert yang mana paling menggambarkan dari subjek penelitian.

Tabel 3. 3

***Blueprint Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
Sebelum Try Out***

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1	Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung cepat berdebar • Suara yang gemetar • Kejang perut • Sulit bernafas • Berkeringat 	2, 8, 14, 16, 25, 31	1, 7, 13, 23, 26, 32	12
2	Aspek Proses Mental	<ul style="list-style-type: none"> • Sering mengulang kata-kata atau kalimat • Sulit mengingat fakta secara tepat • Melupakan hal-hal yang penting • Tidak tahu harus apa yang 	4, 6, 10, 12, 27, 33	3, 5, 9, 15, 28, 34	12

		diucapkan selanjutnya			
3	Aspek Emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Munculnya rasa tidak mampu • Munculnya rasa takut • Munculnya rasa kehilangan kendali 	18, 20, 22, 24, 29, 35	11, 17, 19, 21, 30, 36	12
Total			18	18	36

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas berasal dari istilah keabsahan, yang merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan dan akurat dalam menjalankan fungsinya. Validitas sebuah tes dapat diukur melalui kemampuannya dalam menghasilkan data yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran. Alat ukur yang sah tidak hanya dituntut untuk akurat, melainkan juga harus memiliki kemampuan tajam dalam mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil pada atribut yang menjadi objek pengukurannya. Dengan demikian, kecermatan bermakna sebagai kapasitas instrumen untuk menangkap nuansa dan variasi terkecil sekalipun dalam konteks yang diukurnya (Sanaky et al., 2021).

Validitas merupakan upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengevaluasi kegunaan dan kelayakan tes dengan tujuan tertentu yang memerlukan sumber bukti yang konkrit. Terdapat tiga jenis validitas yaitu validitas isi, validitas kriteria dan validitas konsep (Hendryadi, 2017). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien validitas isi yaitu nilai Aiken's V yang memiliki rentang antara 0-1. Item yang layak digunakan adalah item yang memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5. Hal

ini berarti item-item yang memiliki nilai di bawah 0,5 dianggap tidak relevan dengan rumus Aiken's V sebagai berikut (Azwar, 2012):

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

$S = r - l_o$

l_o = Angka penilaian validitas yang terendah (misal 1)

C = Angka penilaian validitas yang tertinggi (misal 5)

R = Angka yang diberikan oleh penilai

Dengan hasil analisis sebagai berikut:

a. Kepercayaan Diri

Validitas aitem pada skala kepercayaan diri, peneliti menggunakan perhitungan manual dari Microsoft Excel, sesuai dengan teori Azwar (2012) nilai yang dibawah 0,5 dianggap tidak valid, berikut hasil datanya:

Tabel 3. 4
Validitas Aitem Kepercayaan Diri

No Aitem	Validator			Aiken's V	Keterangan
	1	2	3		
1	4	3	5	0,75	Valid
2	4	3	5	0,75	Valid
3	4	3	5	0,75	Valid
4	4	4	5	0,83333	Valid
5	4	3	5	0,75	Valid
6	4	3	5	0,75	Valid
7	4	4	5	0,83333	Valid
8	4	4	5	0,83333	Valid
9	4	3	5	0,75	Valid

10	4	4	5	0,83333	Valid
11	4	3	5	0,75	Valid
12	4	4	5	0,83333	Valid
13	4	3	5	0,75	Valid
14	4	4	5	0,83333	Valid
15	4	3	5	0,75	Valid
16	4	4	5	0,83333	Valid
17	4	4	5	0,83333	Valid
18	4	3	5	0,75	Valid
19	4	3	5	0,75	Valid
20	4	3	4	0,66667	Valid
21	4	4	5	0,83333	Valid
22	4	4	5	0,83333	Valid
23	4	4	5	0,83333	Valid
24	4	4	5	0,83333	Valid
25	4	3	4	0,66667	Valid
26	4	3	5	0,75	Valid
27	4	3	4	0,66667	Valid
28	4	3	4	0,66667	Valid
29	4	3	3	0,58333	Valid
30	4	3	5	0,75	Valid
31	4	3	4	0,66667	Valid
32	4	3	5	0,75	Valid
33	4	4	5	0,83333	Valid
34	4	3	5	0,75	Valid
35	4	4	5	0,83333	Valid
36	4	3	5	0,75	Valid
37	4	4	5	0,83333	Valid
38	4	4	5	0,83333	Valid
39	4	4	5	0,83333	Valid

40	4	4	5	0,83333	Valid
41	4	4	5	0,83333	Valid
42	4	4	5	0,83333	Valid
43	4	3	5	0,75	Valid
44	4	4	5	0,83333	Valid
45	4	3	5	0,75	Valid
46	4	4	5	0,83333	Valid
47	4	4	5	0,83333	Valid
48	4	3	4	0,66667	Valid
49	4	4	2	0,58333	Valid
50	4	4	5	0,83333	Valid
51	4	4	1	0,5	Valid
52	4	3	1	0,41667	Tidak Valid
53	4	4	5	0,83333	Valid
54	4	3	1	0,41667	Tidak Valid
55	4	4	5	0,83333	Valid
56	4	4	5	0,83333	Valid
57	4	4	5	0,83333	Valid
58	4	3	5	0,75	Valid
59	4	4	5	0,83333	Valid
60	4	3	5	0,75	Valid

Dari tabel 3.4 di atas dapat dilihat dari 60 aitem pada skala kepercayaan diri terdapat 58 aitem valid ($P > 0,5$) dan 2 aitem yang tidak valid atau berada di bawah 0,5 ($P < 0,5$) (Azwar, 2012).

b. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Tabel 3. 5

Validitas Aitem Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

No Aitem	Validator			Validitas Aitem	Keterangan
1	4	4	5	0,8333333	Valid
2	4	4	5	0,8333333	Valid
3	4	4	5	0,8333333	Valid
4	4	4	5	0,8333333	Valid
5	4	4	5	0,8333333	Valid
6	4	4	5	0,8333333	Valid
7	4	4	1	0,5	Valid
8	4	4	5	0,8333333	Valid
9	4	3	5	0,75	Valid
10	4	4	5	0,8333333	Valid
11	4	4	5	0,8333333	Valid
12	4	4	5	0,8333333	Valid
13	4	4	5	0,8333333	Valid
14	4	3	5	0,75	Valid
15	4	4	5	0,8333333	Valid
16	4	4	5	0,8333333	Valid
17	4	4	5	0,8333333	Valid
18	4	4	5	0,8333333	Valid
19	4	4	5	0,8333333	Valid
20	4	3	5	0,75	Valid
21	4	4	5	0,8333333	Valid
22	4	4	5	0,8333333	Valid
23	4	4	5	0,8333333	Valid
24	4	4	5	0,8333333	Valid

25	4	3	5	0,75	Valid
26	4	4	5	0,8333333	Valid
27	4	4	5	0,8333333	Valid
28	4	3	5	0,75	Valid
29	4	4	5	0,8333333	Valid
30	4	4	5	0,8333333	Valid
31	4	4	5	0,8333333	Valid
32	4	4	5	0,8333333	Valid
33	4	4	5	0,8333333	Valid
34	4	4	5	0,8333333	Valid
35	4	4	5	0,8333333	Valid
36	4	4	5	0,8333333	Valid

Dari Tabel 3. 5 di atas dapat dilihat dari 36 aitem pada skala kecemasan berbicara di depan umum tidak ada aitem yang tidak valid atau yang berada di bawah 0,5 ($P < 0,5$) dan semua aitem dinyatakan valid (Azwar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsep fundamental dalam metodologi penelitian yang merujuk pada konsistensi dan keajegan suatu alat ukur dalam memberikan hasil pengukuran. Secara definitif, reliabilitas menggambarkan kemampuan instrumen penelitian untuk menghasilkan pengukuran yang sama ketika diterapkan berulang kali pada subjek yang identik dan dalam kondisi yang serupa. Hal ini dapat tercermin melalui dua mekanisme utama yaitu pengulangan tes yang menghasilkan skor yang relatif sama, dan penilaian oleh beberapa penilai yang memberikan skor yang konsisten pada objek yang sama. Dalam konteks penelitian, reliabilitas dimaknai sebagai tingkat kepercayaan dan keterpercayaan suatu instrumen (Sanaky et al., 2021).

Menurut Periantalo (2019), indeks daya beda item merupakan diskriminasi item secara kuantitatif. Pada umumnya indeks daya beda yang digunakan sebesar 0,3 apabila tidak terpenuhi skor tersebut maka bisa ditoleransi sampai dengan 0,25 (Periantalo, 2019). Periantalo mengklasifikasikan daya beda item sebagai berikut:

Tabel 3. 6
Klasifikasi Daya Beda Aitem

Skor	Klasifikasi
0,4	Sangat Bagus
0,3-0,399	Bagus
0,25-0,259	Cukup Bagus
0,2-0,249	Agak Bagus
< 0,2	Jelek
- (minus)	Sangat Jelek

Peneliti menggunakan skor 0,25 dan 0,3 sebagai batas minimal dalam pemilihan aitem sesuai dengan r tabel, yang mana aitem dengan skor di bawah 0,25 ($P < 0,25$) dianggap tidak valid dan gugur. Uji coba skala kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum dilakukan kepada 65 subjek yang setara di SMAN 2 Sungayang Kabupaten Tanah Datar, Batusangkar.

Uji reliabilitas skala menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keandalan hasil pengukuran. Dalam konteks ini, reliabilitas diukur melalui koefisien reliabilitas yang dapat bernilai antara 0 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas (mendekati angka 1,00), semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah nilai koefisien reliabilitas (mendekati angka 0), semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012).

Pengujian realibilitas menggunakan *Alpha Cronbarch* dilakukan untuk instrumen yang memiliki jawaban benar lebih dari satu. Menurut

Nunnall menyatakan bahwa instrumen penelitian akan dikatakan reliabel apabila koefisien *Alpha Cronbach* lebih dari 0,70. Berikut rumus *Alpha Cronbach* (Yusup, 2018):

$$r = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s}{s} \right\}$$

Keterangan:

r = Koefisien *Alpha Cronbach*

k = Jumlah aitem soal

$\sum s$ = Jumlah varians skor tiap aitem

s = varians total

Koefisien Alpha Cronbach yang ideal untuk sebuah instrumen berkisar antara 0,7 hingga 0,9. Penelitian ini menggunakan teknik analisis varians *Alpha Cronbach* untuk menentukan reliabilitas skala, karena formula ini menghasilkan pengukuran yang lebih akurat. Data diolah menggunakan program SPSS versi 20.0, dengan *Koefisien Alpha Cronbach* yang diharapkan minimal 0,7. Berikut ini hasil uji reliabilitas dari kedua variabel sebagai berikut (Azwar, 2012):

a. Kepercayaan Diri

Dari data uji coba yang didapatkan dilakukanlah uji reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 7
Reliabilitas Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.942	49

Dari tabel 3.7 dapat dilihat pada *Cronbach Alpha* kepercayaan diri sebesar 0.938 yang menandakan bahwa nilai tersebut besar dari 0,70 ($P > 0,70$) yang artinya kepercayaan diri

sudah reliabel. Setelah dilakukan uji coba didapatkan 49 aitem yang selamat (reliabel) dan terdapat 9 aitem yang gugur (tidak reliabel).

Dalam melakukan analisis reliabilitas, peneliti juga melakukan pengguguran aitem yang memiliki nilai deskriminaasi yang rendah (Azwar, 2020). Nilai deskriminasi (daya beda aitem) dilihat dari nilai CITC. Dimana jika nilai CITC berada di atas 0,3 ($> 0,3$) maka aitem tersebut memenuhi daya beda. Namun, apabila aitem banyak yang gugur pada nilai daya beda 0,3, maka nilai daya beda dapat ditoleransi hingga 0,25. Jika nilai daya beda mendekati nol ataupun minus berarti aitem tidak cocok dengan fungsi ukur tes dan daya beda dinyatakan tidak bagus (Azwar, 2012). Pada penelitian ini menggunakan nilai CITC di atas 0,3.

Aitem yang gugur dilihat dari nilai CITC yang dimulai dari nilai CITC yang nilainya negatif (-), kemudian nilai CITC dibawah 0,1 ($< 0,1$), kemudian nilai CITC di bawah 0,2 ($< 0,2$), dan yang terakhir melihat nilai CITC yang berada di bawah 0,3 ($< 0,3$). Proses pengguguran aitem dilakukan sebanyak 4 kali hingga tidak ada aitem yang berada di bawah 0,3. Selanjutnya dilakukan penyusunan skala kepercayaan diri sampai menjadi bentuk final dan aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 8

Blueprint Skala Kepercayaan Diri Setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Keyakinan akan	Sikap positif terhadap diri individu	1, 10, 40	6, 28, 41	11

	kemampuan diri	Individu dapat mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang akan dilakukan	14, 18, 42	15, 20, 43	
2	Optimis	Berpandangan dalam baik menghadapi segala tentang diri	2, 11, 44	7, 29, 45	10
		Mempunyai harapan dan kemampuan	19, 21, 46	17, 24, 47	
3	Objektif	Memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya	3, 30, 48	8, 31, 49	11
		Kemauan untuk menerima tantangan baru	12, 32, 50	16, 33, 51	
4	Bertanggung jawab	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	4, 13, 52	9, 34, 53	10
		Mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah	23, 35, 54	25, 36, 55	
5	Rasional	Analisa dengan masalah pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan	5, 37, 56	38	7

		Memiliki sikap terbuka terhadap pendapat lain	26, 39, 57	22, 27, 58	
Total			28	21	49

***) Aitem Gugur**

Adapun *blueprint* akhir pada skala kepercayaan diri yang akan disebar penulis untuk penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. 9

Blueprint Akhir Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri individu	1, 10, 40	6, 28, 41	11
		Individu dapat mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang akan dilakukan	14, 18, 42	15, 43	
2	Optimis	Berpandangan dalam baik menghadapi segala tentang diri	2, 11, 44	7, 29	10
		Mempunyai harapan dan kemampuan	19, 21, 46	17, 24	
3	Objektif	Memandang permasalahan sesuai dengan	3, 48	8, 31, 49	11

		kebenaran semestinya			
		Kemauan untuk menerima tantangan baru	12, 32, 50	16, 33, 51	
4	Bertanggung jawab	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	4, 13, 52	9, 34, 53	10
		Mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah	23, 35	25, 55	
5	Rasional	Analisa dengan masalah pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan	5, 37, 56	38	7
		Memiliki sikap terbuka terhadap pendapat lain	26, 39, 57	-	
Total			28	21	49

b. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Dari data hasil uji coba yang telah dilakukan peneliti, kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. 10
Reliabilitas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.882	27

Dari tabel 3.10 dapat dilihat pada *Cronbach's Alpha* kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0.882 yang menandakan bahwa nilai tersebut besar dari 0,70 ($P > 0,70$) yang artinya kecemasan berbicara di depan umum sudah reliabel. Pada penelitian ini menggunakan CITC berada di atas 0,25. Setelah dilakukan penyusunan skala kecemasan berbicara di depan umum sampai menjadi bentuk final dan aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 11
Blueprint Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
Setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung cepat berdebar • Suara yang gemetar • Kejang perut • Sulit bernafas • Berkeringat 	2, 8, 14, 16, 25, 31	1, 7, 13, 23, 26, 32	9
2	Aspek Proses Mental	<ul style="list-style-type: none"> • Sering mengulang kata-kata atau kalimat 	4, 6, 10,	3, 5, 9, 15, 28, 34	8

		<ul style="list-style-type: none"> • Sulit mengingat fakta secara tepat • Melupakan hal-hal yang penting • Tidak tahu harus apa yang diucapkan selanjutnya 	12, 27, 33		
3	Aspek Emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Munculnya rasa tidak mampu • Munculnya rasa takut • Munculnya rasa kehilangan kendali 	18, 20, 22 , 24, 29, 35	11, 17, 19 , 21, 30, 36	10
Total			13	14	27

***) Aitem Gugur**

Adapun *blueprint* akhir pada skala kecemasan berbicara di depan umum yang akan disebar penulis untuk penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. 12

***Blueprint* Akhir Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>Uf</i>	
1	Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung cepat berdebar • Suara yang gemetar • Kejang perut 	2, 16, 25, 31	1, 7, 13, 23, 26	9

		<ul style="list-style-type: none"> • Sulit bernafas • Berkeringat 			
2	Aspek Proses Mental	<ul style="list-style-type: none"> • Sering mengulang kata-kata atau kalimat • Sulit mengingat fakta secara tepat • Melupakan hal-hal yang penting • Tidak tahu harus apa yang diucapkan selanjutnya 	10, 12, 27, 33	3, 5, 9, 28	8
3	Aspek Emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Munculnya rasa tidak mampu • Munculnya rasa takut • Munculnya rasa kehilangan kendali 	18, 20, 24, 29, 35	11, 17, 21, 30, 36	10
Total			13	14	27

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan teknik statistik uji korelasi *pearson product moment* untuk menguji hipotesis. Sebelumnya, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Jika persyaratan tersebut tidak terpenuhi, digunakan uji korelasi *spearman non-parametric* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.0 for windows.

Analisis data dilakukan setelah data berhasil dikumpulkan dari semua responden atau sumber data lainnya. Kegiatan yang terjadi saat analisis data

dilakukan termasuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, membuat tabel data dari seluruh responden, menampilkan tabel data yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012). Penerapan teknik statistik dilibatkan dalam analisis data.

1. Deskripsi Data

Pada langkah ini, data hasil penelitian akan dijelaskan berdasarkan variabelnya dengan bantuan perangkat lunak SPSS 20.0 untuk menghitung mean (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

2. Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis bertujuan untuk menentukan apakah data yang telah dikumpulkan memenuhi kriteria yang dibutuhkan untuk dianalisis menggunakan teknik analisis yang telah direncanakan. Ini dapat dicapai melalui pengujian untuk normalitas dan linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan prosedur statistik penting yang digunakan untuk menentukan apakah sebaran data dalam suatu penelitian menyerupai distribusi normal. Metode *Kolmogorov-Smirnov* menjadi salah satu teknik yang umum digunakan untuk menganalisis distribusi data, dengan tujuan mengidentifikasi apakah sampel yang diteliti berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penerapannya, uji ini memiliki kriteria pengambilan keputusan yang sistematis berdasarkan nilai signifikansi statistik. Apabila nilai signifikansi hasil pengujian lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, hal tersebut mengindikasikan bahwa data sampel tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Dengan demikian, pada penelitian ini peneliti menggunakan uji

normalitas data dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan dibantu SPSS 20 *for windows* (Setiawan & Yosepha, 2020).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan prosedur statistik penting yang bertujuan untuk mengidentifikasi sifat hubungan antara dua variabel atau lebih dalam suatu penelitian. Dalam konteks analisis korelasi atau regresi linier, metode pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antarvariabel tidak linier. Pada penelitian ini melihat model hubungan variabel bebas dan variabel terikat, yaitu kepercayaan diri (X) dan kecemasan berbicara di depan umum (Y). Uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (*P Value Sig.*) pada baris *Deviation from Linearity* lebih besar dari $\alpha = 0,05$ dinyatakan regresinya linier, dan sebaliknya (Lestari & Permatasari, 2023).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu langkah yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk menentukan apakah hipotesis dalam penelitian tersebut diterima atau ditolak. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Spearman atau koefisien rho (ρ) dengan bantuan program SPSS. *Spearman Rank Order Correlation*, atau yang sering disebut *Spearman Rank Correlation Coefficient* adalah salah satu penerapan koefisien korelasi dalam metode analisis data statistik non-parametrik. Statistik non-parametrik ini merupakan ukuran asosiasi atau hubungan yang dapat digunakan ketika salah satu atau kedua variabel yang diukur berada dalam skala ordinal (berbentuk ranking) atau kedua variabel adalah kuantitatif tetapi tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2017).

Salah satu kelebihan dari korelasi Spearman adalah bahwa analisis berbasis peringkat lebih sederhana untuk dihitung dibandingkan dengan analisis data numerik. Selain itu, metode ini juga mampu mengidentifikasi hubungan yang bersifat non-linear. Korelasi Spearman menghasilkan nilai antara -1 hingga +1, di mana nilai -1 menunjukkan korelasi negatif yang sempurna, dan nilai +1 menunjukkan korelasi positif yang sempurna. Apabila nilai korelasi berada di antara kedua angka tersebut, khususnya lebih dari 0,5 atau kurang dari -0,5, maka hubungan tersebut dapat dikategorikan sebagai hubungan yang cukup kuat atau moderat (Nurhalijah et al., 2024).

Tabel 3. 13

Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai rho (ρ)

Nilai rho (ρ)	Interpretasi
0.00 – 0.19	Sangat Rendah/Sangat Lemah
0.20 – 0.39	Rendah/Lemah
0.40 – 0.59	Sedang
0.60 – 0.79	Tinggi/Kuat
0.80 – 1.00	Sangat Tinggi/ Sangat Kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional, penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Sungai Tarab dengan jumlah responden 133 siswa yang berasal dari 3 kelas yaitu, kelas X, XI, dan XII.

Tabel 4. 1
Deskripsi Subjek Penelitian

No	Inisial	Kelas	No	Inisial	Kelas	No	Inisial	Kelas
1	AN	X	46	MM	X	91	SU	XI
2	AR	X	47	NF	X	92	OL	XI
3	RIS	X	48	MH	X	93	ZA	XI
4	S	X	49	AF	X	94	TY	XI
5	RL	X	50	RE	XI	95	FY	XII
6	WIS	X	51	PUT	XI	96	SE	XII
7	F	X	52	ST	XI	97	Y	XII
8	HA	X	53	L	XI	98	AA	XII
9	BD	X	54	AY	XI	99	SS	XII
10	FT	X	55	KM	XI	100	R	XII
11	RA	X	56	JA	XI	101	RAD	XII
12	TR	X	57	BA	XI	102	DE	XII
13	ZK	X	58	RW	XI	103	CS	XII
14	T	X	59	ZTA	XI	104	DM	XII
15	RA	X	60	CC	XI	105	TL	XII
16	AD	X	61	YP	XI	106	SW	XII
17	FZ	X	62	RH	XI	107	FN	XII
18	PT	X	63	SH	XI	108	SS	XII

19	GL	X	64	WS	XI	109	GJ	XII
20	R	X	65	NR	XI	110	LI	XII
21	BG	X	66	G	XI	111	WA	XII
22	AK	X	67	FIT	XI	112	SA	XII
23	MN	X	68	AF	XI	113	RR	XII
24	TR	X	69	HAM	XI	114	HN	XII
25	FA	X	70	T	XI	115	RB	XII
26	RM	X	71	KL	XI	116	GA	XII
27	FR	X	72	FT	XI	117	B	XII
28	MBA	X	73	UM	XI	118	CI	XII
29	GR	X	74	AL	XI	119	Z	XII
30	FRSY	X	75	CA	XI	120	WS	XII
31	YP	X	76	LU	XI	121	AR	XII
32	KD	X	77	TA	XI	122	RD	XII
33	NR	X	78	ML	XI	123	K	XII
34	MI	X	79	RIS	XI	124	P	XII
35	AB	X	80	IT	XI	125	BR	XII
36	RAD	X	81	RF	XI	126	FD	XII
37	SN	X	82	SL	XI	127	ZA	XII
38	W	X	83	FR	XI	128	AH	XII
39	A	X	84	SK	XI	129	HR	XII
40	SA	X	85	HM	XI	130	TIA	XII
41	CN	X	86	DK	XI	131	JA	XII
42	DS	X	87	YS	XI	132	HN	XII
43	YA	X	88	H	XI	133	AM	XII
44	HZ	X	89	VA	XI			
45	SA	X	90	WI	XI			

Dalam menentukan subjek penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dimana setiap individu dalam populasi

memiliki kesempatan yang sama atau diberikan kesempatan kepada semua siswa SMAN 2 Sungai Tarab untuk mengikuti penentuan subjek ini yaitu peneliti memberikan kertas yang di dalamnya berisi tulisan “responden” atau “tidak”. Jumlah kertas bertuliskan “responden” peneliti disesuaikan dengan jumlah sampel yang peneliti butuhkan, sehingga diperoleh subjek penelitian ini dari masing-masing kelas yaitu di kelas X = 49 Subjek, XI = 45 Subjek, dan XII = 39 Subjek.

B. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Sungai Tarab, Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode teknik pengumpulan data berupa skala likert untuk mengukur kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Dalam penelitian, peneliti menyebarkan skala berupa pernyataan berjumlah 76 butir mengenai kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 133 orang.

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan menghitung jumlah skor skala yang telah diisi oleh responden. Dari hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat kepercayaan diri cenderung tinggi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Dimana kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam kategori sedang dan kepercayaan diri termasuk dalam kategori tinggi. Dari pengolahan data tersebut dapat dikatakan bahwa variabel X (kepercayaan diri) terhadap variabel Y (kecemasan berbicara di depan umum) memiliki korelasi dengan derajat hubungan korelasinya yaitu rendah dan bentuk hubungannya yaitu negatif. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umumnya, begitupun sebaliknya, apabila kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab rendah, maka kecemasan berbicara di depan umumnya akan semakin tinggi. Hasil perhitungan masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Kepercayaan Diri

Data kepercayaan diri ini diambil dengan menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban “Sangat Sesuai, Sesuai, Agak Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai”. Pernyataan yang digunakan dalam skala likert ini adalah sebanyak 49 butir dengan 50 responden. Dari data yang diperoleh dapat ditentukan jumlah minimum, maximum, mean, dan standar deviasi dengan bantuan program windows SPSS 20. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2
Analisis Data Deskriptif Kepercayaan Diri

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kepercayaan Diri	49	245	147	33	95	293	161	27

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa rerata hipotetik dan empirik dari variabel kepercayaan diri. Artinya skor rerata empirik dari variabel kepercayaan diri lebih tinggi dari pada skor rerata hipotetik yaitu 161 berbanding 147, ini berarti rata-rata kelompok dalam penelitian ini memiliki skor kepercayaan diri cenderung tinggi. Langkah selanjutnya akan dilakukan pengelompokkan kepercayaan diri menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori jenjang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Berikut cara penentuan kategori:

Tabel 4. 3
Rumus Perhitungan Pengkategorian

Kriteria	Rumus Skor
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Jadi didapat kategori kepercayaan diri secara keseluruhan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 4
Persentase Data Kepercayaan Diri

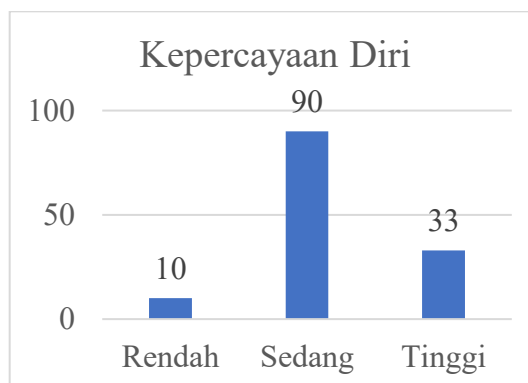
Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(M+1SD) \leq X$	$180 \leq X$	Tinggi	33	25%
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$114 \leq X < 180$	Sedang	90	68%
$X < (M-1SD)$	$X < 114$	Rendah	10	7%
Total			133	100%

Berdasarkan tabel 4.4 persentase data kategorisasi di atas, terdapat 10 orang subjek yang memiliki nilai skor kepercayaan diri yang rendah, 90 orang subjek yang memiliki nilai skor kepercayaan diri yang sedang, dan 33 orang subjek yang memiliki nilai skor kepercayaan diri yang tinggi. Artinya dari keseluruhan total skor subjek di penelitian tersebut rata-rata berada pada kategori sedang sebesar 68% (90 orang). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab berada dalam kategori sedang. Hasil analisis persentase

penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut:

Gambar 4. 1

Grafik Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri



2. Deskripsi Data Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Data kecemasan berbicara di depan umum ini diambil dengan menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban “Sangat Sesuai, Sesuai, Agak Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai”. Pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 27 butir dengan 133 responden. Dari data yang diperoleh dapat ditentukan jumlah minimum, maksimum, dan mean serta standar deviasi dengan bantuan program windows SPSS 20. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 5

Analisis Data Deskriptif Kecemasan berbicara di depan umum

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan berbicara	27	135	81	18	38	130	81	14

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa rerata hipotetik dan rerata empirik dari variabel kecemasan berbicara di depan umum. Artinya skor rerata empirik dari variabel kecemasan berbicara setara dengan skor rerata hipotetik nya yaitu diperoleh skor 81, ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan berbicara subjek berada pada kategori sedang, sesuai dengan asumsi teoritis. Langkah selanjutnya akan dilakukan pengelompokkan kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Jadi dapat dikategorikan skor kecemasan berbicara di depan umum secara keseluruhan dalam tabel berikut:

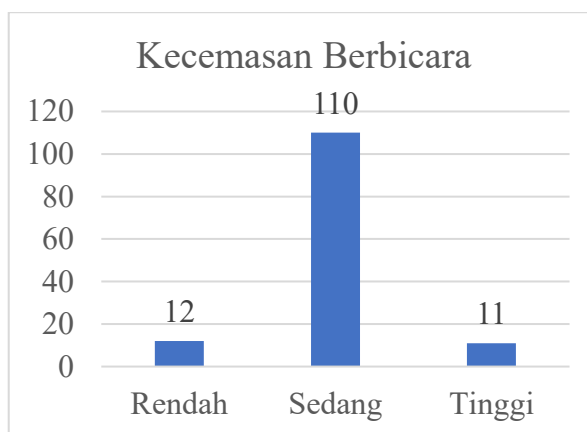
Tabel 4. 6
Persentase Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(M+1SD) \leq X$	$99 \leq X$	Tinggi	11	8%
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$63 \leq X < 99$	Sedang	110	83%
$X < (M-1SD)$	$X < 63$	Rendah	12	9%
Total			133	100%

Berdasarkan tabel 4.6 terdapat 12 orang subjek yang memiliki nilai skor kecemasan berbicara di depan umum yang rendah, 110 orang subjek yang memiliki nilai skor kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan 11 orang subjek yang memiliki skor kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Artinya dari keseluruhan total skor subjek di penelitian tersebut rata-rata berada pada kategori sedang dengan persentase 83% (110 orang). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab berada pada kategori sedang. Hasil analisis persentase penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini,

apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut:

Gambar 4. 2
Grafik Frekuensi Kategori Kecemasan Berbicara Di
Depan Umum



C. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data yang dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Adapun dalam melakukan analisis regresi linear, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel yang digunakan sebanyak 133 sampel. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistic SPSS versi 20 *for windows*. Hasil uji normalitas ditunjukkan tabel berikut:

Tabel 4. 7
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan berbicara	.088	133	.014	.967	133	.033
Kepercayaan Diri	.075	133	.061	.979	133	.036

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kecemasan berbicara sebesar 0.014 berarti lebih kecil dari 0.05 ($0.014 < 0.05$) maka data dinyatakan tidak normal. Sedangkan untuk hasil uji normalitas variabel kepercayaan diri diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.061 berarti lebih besar dari 0.05 ($0.061 > 0.05$) dengan ini maka dinyatakan bahwa data tersebut normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai signifikansi *linearity* ($p < 0.05$) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* signifikan ($p < 0.05$) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai signifikansi *deviation from linearity* tidak signifikan ($p > 0.05$) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

Tabel 4. 8
Uji Linearitas ANOVA

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Berbicara	Between Groups	Combined	15455.611	68	227.288	1.535	.043
		Linearity	4647.881	1	4647.881	31.389	.000
Kepercayaan Diri		Deviation from Linearity	10807.730	67	161.309	1.089	.366
	Within Groups		9476.750	64	148.074		
Total			24932.361	132			

Dari tabel 4.8 uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai F *linearity* sebesar 31.389 dengan nilai signifikansi ($p=0.000 < 0.05$) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Jika dilihat nilai F *deviation from linearity* sebesar 1.089 dengan nilai signifikansi ($p=0.366 > 0.05$) maka menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

D. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini *Spearman Rank Correlation*, atau yang sering disebut *Spearman Rank Correlation Coefficient* karena salah satu variabel dari penelitian ini terdistribusi tidak normal. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan dua atau lebih variabel. Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Uji hipotesisi

ini menggunakan program SPSS *For Windows Version 20* dengan pengujian *two tailed test*.

Adapun hasil korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 9
Uji Korelasi Spearman

		Kepercayaan Diri	Kecemasan Berbicara	
Spearman's rho	Kepercayaan_Diri	Correlation Coefficient	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.	
		N	133	
	Kecemasan_Berbicara	Correlation Coefficient	-.243**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	133	133

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil tabel 4.9 analisis korelasi *spearman's rho* dilihat dari nilai signifikansi kepercayaan diri di peroleh 0.005, untuk kecemasan berbicara nilai signifikansi nya 0.005, dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.005 < 0.01$). Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi antara kedua variabel ini sebesar -0.243 yang arahnya negatif atau berlawanan.

Jadi kesimpulannya adalah variabel X (Kepercayaan Diri) terhadap variabel Y (Kecemasan Berbicara Di Depan Umum) memiliki korelasi yang signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu rendah dan bentuk hubungannya yaitu negatif. Artinya H_0 diterima yaitu terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dirasakan oleh siswa SMAN 2 Sungai Tarab, maka semakin rendah

kecemasan berbicara di depan umum, begitupun sebaliknya, apabila kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab rendah, maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji ini menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.061 yang lebih dari 0.05. Hal ini berarti data kepercayaan diri terdistribusi normal. Sebaliknya, variabel kecemasan berbicara di depan umum memiliki nilai signifikansi sebesar 0.014 yang lebih kecil dari 0.05, hal ini berarti data kecemasan berbicara di depan umum tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kecemasan berbicara di depan umum tidak mengikuti distribusi normal, sedangkan data kepercayaan diri mengikuti distribusi normal.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program SPSS versi 20 *for windows* untuk menganalisis dan mengolah data penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi *non-parametrik Rank Spearman*, karena salah satu variabel menunjukkan hasil uji normalitas yang tidak terdistribusi normal. Metode *non-parametrik* ini dipilih karena lebih tepat digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Penelitian ini melibatkan 133 siswa di SMAN 2 Sungai Tarab sebagai responden, yang berasal dari kelas X, XI, dan XII. Penggunaan uji korelasi *Rank Spearman* memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum tanpa memerlukan asumsi normalitas data.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi pada variabel kepercayaan diri pada siswa, hasilnya menunjukkan bahwa 10 siswa (7%) yang masuk ke dalam kategori rendah, 90 siswa (68%) persentase yang paling besar berada dalam kategori sedang, dan 33 siswa (25%) berada dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa mayoritas siswa memiliki

kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk kategorisasi variabel kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan 12 siswa (9%) yang masuk ke dalam kategori rendah, 110 siswa (83%) persentase yang paling besar berada pada kategori sedang, dan 11 siswa (8%) masuk ke dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa mayoritas siswa juga memiliki kecemasan berbicara yang berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa baik kepercayaan diri maupun kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab sebagian besar berada dalam kategori sedang.

Seperti yang dikatakan Hutagaol et al. (2024) dalam mengembangkan kemampuan komunikasi pada siswa tentunya perlu diimbangi dengan rasa percaya diri. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan merasa lebih siap untuk menghadapi tugas atau tantangan dalam belajar dan memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Sebaliknya, jika siswa kurang percaya diri atau tidak percaya diri akan sulit untuk menghadapi tugas atau tantangan dalam belajar dan tidak memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan dirinya.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS versi 20 dapat dilihat perbandingan dari antara data hipotetik dan empirik, diperoleh mean untuk data empirik variabel kepercayaan diri 161 sedangkan untuk mean data hipotetik kepercayaan diri 147. Hasil tersebut menunjukkan data hipotetik lebih rendah dibandingkan mean data empirik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dari pada yang diperkirakan oleh alat ukur. Adapun variabel kecemasan berbicara di depan umum memperoleh mean untuk data empirik sebesar 81 dan mean data hipotetik juga 81. Hasil ini menunjukkan data empirik dan data hipotetik setara sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan siswa memiliki kepercayaan diri sedang sesuai yang diperkirakan oleh alat ukur.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil bahwa berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho* di dapat nilai korelasi sebesar -0.243 dan signifikansi 0.005 ($p= 0.005 < 0.01$), hal ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian yaitu H_a diterima atau adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab dan H_o ditolak atau tidak terdapatnya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rif'atul et al. (2023) dimana hasil penelitiannya tentang hubungan antara *Self-Confidence* (kepercayaan diri) dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa juga yang menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Orang yang tidak memiliki rasa percaya diri saat berbicara di depan umum tentunya akan mengalami kecemasan seperti perasaan yang gelisah, perasaan tegang, gugup, selalu menghindar, hingga rasa takut. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat berbicara di depan umum, maka rasa cemas yang dialami berkurang, yaitu seperti yakin akan kemampuan yang dimilikinya, lebih berani untuk berbicara, dan tidak ada pikiran-pikiran yang mengganggu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada seseorang bukan hanya kepercayaan diri tapi juga pada kemampuan seseorang dalam mengatur emosi mereka atau kemampuan regulasi emosi seseorang. Dalam penelitian Yusuf, A. et al. (2014) disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Hal itu menunjukkan bahwa semakin efektif siswa SMA dalam mengatur emosi mereka, semakin rendah tingkat kecemasna yang mereka alami saat berbicara di depan umum. Dan sebaliknya, jika

kemampuan mereka dalam mengatur emosi kurang baik, maka tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum cenderung lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan Anggraini et al. (2017) tentang kecemasan komunikasi yang menunjukkan bahwa pola pikir individu memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan berbicara di depan umum. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan adanya korelasi antara cara berpikir positif dengan tingkat kecemasan dalam berkomunikasi. Studi ini membuktikan bahwa individu dengan pola pikir konstruktif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, mereka yang memiliki pola pikir negatif menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika harus berbicara di depan umum.

Pada penelitian Fathunnisa (2012) yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal. Namun, faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi bukan hanya penyesuaian diri saja, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 55.8%, yang berarti penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan komunikasi sebesar 55.8% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti kepercayaan diri, harga diri, atau lainnya yang dapat mempengaruhinya.

Self Esteem dianggap sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada seseorang, seperti yang dijelaskan di dalam penelitian Azhara et al. (2025) yaitu dengan memiliki *Self Esteem* yang tinggi cenderung memiliki sikap positif, percaya diri, serta lebih mudah dalam berinteraksi sosial, sedangkan *Self Esteem* yang rendah dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk berbicara di depan umum. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Self Esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan berbicara di depan umum.

Faktor perkembangan pada remaja atau konsep diri juga termasuk yang mempengaruhi siswa SMA dalam berbicara di depan umum (Saputri & Indrawati, 2017) dan konsep diri berkaitan erat dengan perkembangan remaja karena masa SMA adalah masa remaja akhir yaitu tahap masa transisi dari remaja menuju dewasa, dimana siswa mengalami perubahan lingkungan, tanggung jawab, dan tuntutan sosial nya (Ranny et al., 2017). Dalam penelitian Yulita et al. (2024) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara variabel konsep diri (X) dan variabel kecemasan berbicara di depan umum kriteria untuk mengetahui pengaruh determinasi 0,472 atau 47,2% relative besar (0,17-0,49).

Faktor lainnya yaitu efikasi diri juga dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, pada penelitian Wahyuni, T. & Fakhriya (2024) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 2 Lais. Hasil analisis menunjukkan nilai $r = -0,214$ dengan signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa, maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri siswa, maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada seseorang yaitu seperti pola pikir individu, cara berpikir positif, regulasi emosi atau kemampuan mengatur emosi, penyesuaian diri, *Self Esteem* (harga diri), konsep diri remaja, serta efikasi diri.

Berikut merupakan dalil yang berkaitan dengan kecemasan pada QS. Al-Ma'arij (70) ayat 19 yang berbunyi sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan keluh kesah lagi kikir”

Lafadz *Halu'a* yakni “keluh kesah” pada ayat diatas diartikan juga dengan kata “cemas” oleh Wahbah Az Zuhaili dalam kitab Tafsir *Al-Wajiz* nya. Dari ayat tersebut terlihat bahwa rasa cemas merupakan sifat alami manusia yang tak bisa dihindari, setiap orang pasti mengalami rasa takut atau cemas sepanjang hidupnya, karena manusia tercipta tanpa mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan (Fauziah et al., 2023).

Pada siswa SMA, situasi berbicara di depan kelas atau audiens sering memunculkan kecemasan sosial, yakni perasaan takut dinilai, ditertawakan, atau gagal dalam menyampaikan materi. Hal ini sangat berkaitan dengan konsep "*halu'a*" dalam ayat ini, yaitu respon emosional negatif terhadap tekanan. Maka, kecemasan berbicara di depan umum bisa dipahami sebagai manifestasi dari sifat dasar manusia yang mudah cemas saat menghadapi tekanan sosial.

Namun demikian, Islam tidak berhenti pada pengakuan akan sifat dasar ini, melainkan memberikan jalan untuk mengatasinya. Ayat-ayat selanjutnya dalam surah Al-Ma'arij (ayat 20–22) menyebut bahwa manusia bersifat cemas kecuali orang-orang yang menjaga shalatnya dengan khusyuk dan konsisten. Artinya, agama memberi tuntunan untuk mengelola kecemasan, termasuk kecemasan berbicara di depan umum, dengan mendekatkan diri kepada Allah dan melatih ketenangan batin (Fauziah et al., 2023).

Dalam konteks penelitian ini, kepercayaan diri bisa dilihat sebagai salah satu faktor pelindung (*protective factor*) terhadap kecemasan tersebut. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan sifat "*halu'a*" dalam dirinya, dan merasa lebih siap serta tenang saat berbicara di depan umum.

Dalam ranah psikologi, terdapat berbagai pendekatan yang berperan penting dalam memahami dan mengatasi permasalahan psikologis, termasuk kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Dua aspek ini saling berkaitan erat, rendahnya kepercayaan diri sering kali

menjadi faktor pemicu utama munculnya kecemasan saat harus tampil di hadapan orang lain.

Al -Qur'an juga membahas tentang kepercayaan diri secara jelas dalam beberapa ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبَشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: Tuhan kami ialah Allah, kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu”. (Fushilat: 30).

Ayat-ayat yang disebutkan sebelumnya dapat dikelompokkan sebagai ayat yang membahas masalah percaya diri. Ini karena ayat-ayat tersebut berhubungan dengan karakter dan perilaku seorang mukmin yang memiliki pandangan positif tentang dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Dari kalimat di atas, terlihat bahwa orang yang memiliki keyakinan dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak merasa takut atau sedih, serta tidak mengalami kecemasan. Mereka yang beriman dan tetap konsisten adalah orang-orang tersebut. Ada banyak ayat lain yang menjelaskan tentang pentingnya posisi manusia di bumi dan juga tentang keistimewaan umat Islam. Menurut penulis, ayat-ayat ini bisa digunakan untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri.

Ma'rifatun-nafsi atau mengenal diri sendiri dikenal dengan pepatah "siapa yang tahu dirinya, dia akan tahu Tuhannya". Ini bisa dibandingkan dengan konsep diri, yaitu cara seseorang melihat dirinya sendiri. *Khusnudzon* atau prasangka baik juga sejalan dengan berpikir positif. Dua kata yang selalu muncul di al-Quran, yaitu iman dan amal, menegaskan bahwa kita harus memiliki keyakinan dan juga melakukan tindakan. Dalam menghadapi berbagai tindakan dan hasil dari usaha kita, Islam memberikan ide lain seperti *tawakal*, *syukr*, dan *muhasabah* yang perlu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Jika kita terus mempelajari konsep-konsep ini, kita akan menemukan dan memahami adanya rasa percaya diri yang disebutkan dalam al-Qur'an (Mamlu'ah, 2019).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dirasakan pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum nya, begitupun sebaliknya, apabila kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab, maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi, sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak, yang menyatakan tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang sangat signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu rendah dan bentuk hubungannya yaitu negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab. Dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi kepercayaan diri dan keemasan berbicara di depan umum sebesar -0.243 dengan nilai signifikansi nya yaitu 0.005 yang berarti hubungan korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum mengarah pada korelasi negatif yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri yang dirasakan pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum nya, begitupun sebaliknya, apabila kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab rendah, maka kecemasan berbicara di depan umum nya akan semakin tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting yang dapat mengurangi tingkat kecemasan saat berbicara di hadapan orang banyak. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri perlu menjadi perhatian utama dalam proses pendidikan, terutama pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) yang merupakan fase pembentukan karakter dan kesiapan menghadapi tantangan sosial maupun akademik. Pihak sekolah, guru, dan tenaga konselor dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang program pembelajaran dan layanan bimbingan yang mendukung penguatan kepercayaan diri siswa. Misalnya, dengan menerapkan metode pembelajaran aktif, menciptakan suasana kelas yang suportif, serta memberikan pelatihan keterampilan komunikasi. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, temuan ini membuka peluang untuk meneliti faktor lain yang memengaruhi kecemasan, seperti peran keluarga, lingkungan, atau pengalaman pribadi, dengan pendekatan yang lebih mendalam.

C. Saran

1. Kepada Siswa

Melihat hasil penelitian berada pada kategori sedang maka kepada siswa disarankan agar mereka lebih aktif dalam mengikuti kegiatan yang dapat melatih kemampuan berbicara di depan umum, seperti diskusi kelompok, presentasi kelas, organisasi dalam sekolah, ataupun lomba pidato. Dengan membiasakan diri tampil di depan publik, siswa secara perlahan akan terbiasa menghadapi audiens dan mampu mengelola kecemasannya. Selain itu, siswa perlu melatih pola pikir positif terhadap dirinya sendiri, menerima kritik dengan sikap terbuka, serta tidak terlalu fokus pada kemungkinan kesalahan saat tampil. Meningkatkan persiapan sebelum berbicara dan melakukan latihan secara rutin juga dapat memperkuat rasa percaya diri.

2. Kepada Guru dan Pihak Sekolah

Guru dan pihak sekolah memiliki peran penting dalam mendukung siswa untuk berbicara di depan umum. Guru dan pihak sekolah disarankan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan kepercayaan diri siswa. Guru dapat menggunakan strategi pembelajaran aktif seperti diskusi kelas, debat terbuka, atau simulasi berbicara di depan umum untuk memberikan ruang kepada siswa dalam mengekspresikan pendapatnya. Selain itu, penting bagi guru untuk memberikan apresiasi dan umpan balik positif terhadap usaha siswa, tidak hanya menilai dari hasil akhir, tetapi juga menghargai proses keberanian siswa dalam mencoba. Sekolah juga dapat mengadakan pelatihan atau *workshop* khusus mengenai komunikasi efektif dan peningkatan kepercayaan diri yang melibatkan profesional di bidang psikologi atau pendidikan.

3. Kepada Orang Tua

Saran yang dapat disampaikan kepada orang tua dalam skripsi ini yaitu orang tua sangat penting untuk memperkuat peran mereka memberikan dukungan emosional dan motivasi secara konsisten kepada anak-anak mereka. Orang tua diharapkan tidak hanya memperhatikan aspek akademik, tetapi juga perkembangan psikologis dan sosial anak. Dengan memberikan pujian yang tulus, menunjukkan kepercayaan terhadap kemampuan anak, serta menyediakan ruang komunikasi yang terbuka di rumah, anak akan merasa lebih dihargai dan percaya pada dirinya sendiri. Dukungan ini akan sangat membantu dalam mengurangi rasa takut anak saat harus tampil berbicara di depan umum.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, beberapa saran yang diberikan. Pertama, disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran atau

kualitatif agar dapat menggali lebih dalam pengalaman subjektif siswa terkait kepercayaan diri dan kecemasan mereka. Kedua, penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi, seperti gaya pengasuhan orang tua, pengalaman traumatis masa lalu, atau dukungan sosial dari teman sebaya. Terakhir, penelitian dapat dilakukan dengan melibatkan subjek dari latar belakang pendidikan dan wilayah yang berbeda agar hasilnya lebih variatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 31–38.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (W. Rita, Trans.). Jakarta: Rajawali.
- Astamandira, D. P., & Nurhayati, F. (2013). Perbandingan Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pidato dengan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01(03), 623–626. Diambil dari <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive623>
- Azhara, S., Sukarelawati, & Firliandoko, R. (2025). Pengaruh Self Esteem terhadap Kemampuan Berbicara di Depan Umum bagi Pelajar SMA. *Karimah Tauhid*, 4(4), 2475–2484.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (K. Kartono, Trans.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Educatio*, 2(2), 43–52. Diambil dari <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Fathunnisa, A. (2012). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimin. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135–142. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.19>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., & Mufid, M. A. (2023). Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(2), 77–106.
- Fauziyah, S. M. (2021). Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa. *Al-Munzir*, 10(1), 1–17.
- Fitriadi, R. (2021). *Hubungan Self-Efficacy dengan Kontrol Diri terhadap Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Psikologi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis*. Jakarta: Ar-Ruz Media.
- Hendryadi. (2017). Validitas isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178.
- Hidayat, A. N., & Iau, H. (2023). Peran Pelatihan Public Speaking Dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa DI DJ Arie Public Speaking & Broadcasting SCOHL. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan (JURRIPEN)*, 2(1), 11–21.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang*

Rentang Kehidupan) Edisi Kelima. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Trans.). Jakarta: Erlangga.

Hutagaol, M. H., Gultom, B. T., & Sihombing, S. (2024). Hubungan Kecemasan Berkomunikasi Dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI SMA Negeri 2 Pematangsiantar. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(6), 241–249.

Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian.* (I. Ismail, Ed.). Sulawesi Selatan: Gunadarma Ilmu.

Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Personafikasi*, 2(2), 103–109.

Kansil, V. E., Tuna, J. R., & Liando, N. V. F. (2022). Analysis of The Effect of Students' Self-confidence on Speaking Skill. *JoTELL Journal of Teaching English*, 1(5), 653–675.

Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.

Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian.* (D. H. Gulo, Trans.). Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Lengkoan, F., & Hampp, P. . (2022). Imitation Technique in Learning English At English Education Department Universitas Negeri Manado. *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia*, 10(1), 48–53. <https://doi.org/10.23887/jpbi.v10i1.668>

Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional PT. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 83–91.

Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, D. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang

Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 1–16.

Lisantias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2), 431–440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>

Mamlu'ah, A. (2019). Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>

McCroskey, J. C. (2013). *The Communication Apprehension Perspective*. New Jersey: Sage Publication. https://doi.org/10.1057/978-1-137-60627-3_5

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. (Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Trans.). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Nurfitriyani, S., Umari, T., & Donal. (2023). Hubungan self efficacy dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 30828–30832.

Nurhalijah, S. D., Cahyati, N., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis (Studi Kasus : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 4(1), 2588–2593.

Periantalo, J. (2019). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Pitaloka, A. D., Bharata, W., & Anwar, K. (2024). Pelatihan Seni Berbicara di Depan Umum pada Pelajar SMA/K Kota Balikpapan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2718–2725.

<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3339>

- Putri, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Di Uin Ar-Raniry*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ranny, A.M, R. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40–47.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Lembaran Negara Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rif'atul, A. F., Saifudin, M., Solikhah, S., Kumala, R., & Kurniawan, A. (2023). Hubungan Self-Confidence Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16483.
- Rogers, N. H. (2004). *Berani Bicara Di Depan Umum*. (M. N. Fata & D. Benggol, Ed., H. L. Dharma, Trans.). Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMS Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>

- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Stud Kasus Pada Followers Account Twitter @ThebodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Sirait, B. C. (2008). *The Power of Public Speaking: Kiat Sukses Berbicara di Depan Publik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tuan, N. H., & Tran, N. M. (2015). Factors Affecting Students' Speaking Performance At Le. *Asian Journal of Educational Research*, 3(2), 8–23. Diambil dari <https://www.academia.edu/download/49084402/FACTORS-AFFECTING-STUDENTS-SPEAKING.pdf>
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Effecacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05(1).
- Wahyuni, T., & Fakhriya, S. D. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja SMA. *Journal of Lifespan Development*, 1(2), 65–71. Diambil dari www.aging-us.com
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., ... Rogayah. (2023). Buku Ajar Metode Penelitian. In *Cv Science Techno Direct* (hal. 1–195). Pangkal Pinang: CV Science Techno Direct.
- Wulandari, N. S., Firman, Netrawati, & Nazri, M. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan

Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 107–110.

Yulita, P., Amanah, S., & Gutji, N. (2024). Pengaruh konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMA N 10 Kota Jambi. *Jurnal Paramaedutama*, 1(3), 228–236. Diambil dari nafatimahpustaka.org/jpe

Yusuf, A., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2014). Peran Regulasi Emosi Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 42–50.

Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.

Zainal, A. G. (2022). *Public Speaking Cerdas Saat Berbicara di Depan Umum*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.