

## HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN BERFIKIR POSITIF TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X DI PEKANBARU

Lailatul Izzah, Willytiyo Kurniawan, Ulya Hersa Putri, Eva Yuliza, Renny Rahmalia  
Fakultas Dakwah, Prodi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

*e-mail:* [izzah@diniyah.ac.id](mailto:izzah@diniyah.ac.id)

### ABSTRACK

*This research aims to examine the relationship between self-confidence and positive thinking toward public speaking anxiety. University students are required to develop public speaking skills, which help them effectively present ideas or suggestions and are valuable for their future careers. Based on literature studies, several factors influence public speaking anxiety, including self-confidence and positive thinking. This research employed a quantitative method with random sampling, involving 66 students from University X. The findings indicate a correlation coefficient ( $r$ ) = 0.260, implying that both variables ( $X_1$  and  $X_2$ ) have an effect on  $Y$ . The most significant contributor is the self-confidence variable with a value of 0.259, followed by positive thinking with 0.008. The higher the self-confidence, the lower the anxiety in public speaking.*

*Keywords:* self-confidence, positive thinking, public speaking anxiety, students

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara didepan umum. Mahasiswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Kemampuan berbicara di depan umum akan memudahkan mahasiswa untuk menyampaikan ide, atau saran dan menjadi keterampilan yang bernilai tambah bagi mereka. Berdasarkan studi literatur ada beberapa factor yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum, termasuk kepercayaan diri dan berpikir positif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan sampel secara random sampling. Sampel penelitian ini berjumlah 66 orang mahasiswa universitas x. Hasil penelitian menunjukkan nilai ( $r$ ) = 0,260 artinya  $X_1$  dan  $X_2$  memiliki pengaruh terhadap  $Y$ . Variabel yang menyumbangkan paling banyak adalah variabel kepercayaan diri sebesar 0,259 dan berpikir positif sebesar 0,008. Semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka semakin rendah pula kecemasan yang ada pada dirinya.*

*Keywords:* Kepercayaan diri, berpikir positif, kecemasan berbicara, mahasiswa

### Pendahuluan

Visi dan misi perguruan tinggi memiliki tujuan mencetak mahasiswa yang tidak hanya menguasai ilmu secara teorinya saja. Akan tetapi, mahasiswa juga harus menguasai dalam penerapan dari teori yang telah diajarkan, sehingga terbentuk lulusan yang professional (Ririn, Asmidir, & Marjohan 2013). Sehubungan dengan visi dan misi setiap perguruan tinggi, maka metode pembelajaran yang telah diterapkan lebih dominan menggunakan diskusi bersama antara mahasiswa satu dengan lainnya dan presentasi di depan kelas yang mengharuskan

mahasiswa untuk aktif, kritis dan kreatif dalam menyampaikan ide dan gagasan. Berdiskusi dan berbicara di depan umum tidaklah mudah, terlebih pada mahasiswa. Proses pembelajaran di bangku kuliah tidak sama dengan keadaan ketika masih berada di Sekolah Menengah/Kejuruan dulu, karena perkuliahan menuntun mahasiswa untuk lebih mandiri dan aktif terutama aktif dalam berbicara di dalam kelas, aktif bertanya, aktif dalam diskusi, dan Tanya jawab di dalam kelas menuntut mahasiswa harus memiliki kemampuan berbahasa yang baik.

Bagi mahasiswa, berbicara didepan umum tidaklah mudah. Ketidakmampuan mahasiswa untuk berbicara didepan umum dikarenakan adanya perasaan cemas dalam dirinya (Rogers 2004). Kemampuan untuk mengungkapkan ilmunya secara lisan mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan penguasaan diri yang baik agar apa yang disampaikan dapat mudah dimengerti oleh pendengar (Rumanti 2005). Menurut Sigmund Freud (Boeree, 2013) Ego berdiri ditengah-tengah kekuatan yang dahsyat: realitas, masyarakat, sebagaimana yang di representasikan oleh Id. Ketika terjadi konflik diantara kekuatan-kekuatan ini untuk menguasai Ego, maka sangat bisa dipahami kalau Ego merasa terjepit dan terancam, serta merasa seolah-olah akan lenyap digilas kekuatan-kekuatan tersebut. Perasaan terancam inilah yang disebut kecemasan (*anxiety*).

Susanti dan Supriyantini (2013) menyatakan bahwa salah satu situasi yang menyebabkan timbulnya rasa takut dan gagal pada mahasiswa adalah ketika mereka dituntut untuk melakukan presentasi didepan banyak orang yang bisa mengakibatkan meningkatnya rasa cemas dalam diri mahasiswa. Tuntutan untuk dapat menyampaikan pembicaraan di depan umum di zaman sekarang merupakan tuntutan yang sangat tinggi, sehingga dibutuhkan upaya-upaya untuk mengurangi kecemasan untuk berbicara di depan umum.

Menurut Kartono (2012) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Aydin (Yuniarti, 2017) menyatakan bahwa kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran Komunikasi yang terjadi dalam kasus Dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang. Hudaniah dan Dayakisni (2003) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan dan kegugupan. Sedangkan Philips (Ririn dkk, 2013) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk

mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Pada umumnya kecemasan berbicara bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh tingkatan berpikir positif yang rendah atau pikiran-pikiran yang negatif dan tidak rasional. Menurut Fadila, kecemasan biasanya dipengaruhi oleh cara berpikir yang keliru, menilai begitu tajam sehingga sekilas tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna, mengingat secara terus menerus sesuatu yang menakutkan sehingga diri merasa terteror sampai rasa takut itu menjadi jauh lebih besar dari diri sendiri dan akhirnya diri berhenti sambil meyakini bahwa semuanya adalah malapetaka.

Cara mendapatkan gambaran tentang kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa, maka dilakukan survey awal dengan wawancara pada tanggal 15 november 2023 pukul 20.15 pada 10 orang mahasiswa, hasilnya 8 dari 10 orang mahasiswa dengan inisial EE, NM, MNM, PD, FSY, MN, RS, dan FN mengalami kecemasan ketika berbicara didepan umum. Peneliti juga melakukan survey dengan menyebarkan kuesioner kecemasan berbicara didepan umum dan kepercayaan diri menggunakan *g-form* yang diisi oleh 22 orang dan menghasilkan data sebanyak 2 orang dengan kecemasan tinggi, dan 20 orang dengan kecemasan sedang. Alasan yang diberikan sebagian besar sama, mereka merasa gugup ketika sudah berada didepan umum, jantung terasa berdebar, sulit untuk mengingat apa yang seharusnya disampaikan, merasa takut untuk menyampaikan bahkan sampai ada keinginan untuk menghindari suasana atau keadaan tersebut.

Kecemasan ini muncul karena berbagai macam alasan yang dilontarkan ketika presentasi didepan kelas diantaranya gugup, malu, dan merasa tidak didengarkan oleh teman-teman yang lain (West & Turner, 2014). Berbagai macam alasan inilah yang membuat mahasiswa kurang aktif dalam perkuliahan sehingga mereka memilih untuk diam dan mendengarkan saja. Pada dasarnya, berbicara di depan umum suka atau tidak merupakan kemampuan yang harus dikuasai karena setiap harinya manusia berbicara dihadapan sejumlah orang untuk menyampaikan pesan, pertanyaan, tanggapan atau pendapat. Selain itu sebagai seorang calon tenaga pendidik yang berkompeten harus memiliki *soft skill* yang nantinya akan digunakan untuk dapat bersaing dengan kemajuan globalisasi. Kemampuan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh setiap orang pun memang dalam derajat dan bentuk yang berbeda-beda. Apalagi bagi mahasiswa keguruan, sering ditemukan permasalahan kurangnya rasa percaya diri ketika berbicara di depan umum.

Montley (Harianti, 2014) mengatakan bahwa 15% - 20% mahasiswa Amerika merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Menurut penelitian Apollo (Shagita, 2007) hasil penelitian menunjukkan 65% kecemasan berbicara remaja pada saat di depan umum berada pada kategori tinggi. Penelitian lain yang dilakukan Ririn tahun 2013 pada mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Padang tentang hubungan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum didapatkan data bahwa faktor keterampilan komunikasi sebanyak 48,53% dan faktor kecemasan berbicara sebanyak 42.65% yang bisa dikatakan angka yang tinggi.

Dalam penelitian Burgoon (Muslimin, 2016), ditemukan bahwa sebesar 10-20% populasi di Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi yang sangat tinggi, dan sekitar 20% mengalami kecemasan komunikasi cukup tinggi. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Keinginan untuk menghadapi kecemasan, tidak dilakukan oleh banyak orang, mereka cenderung untuk melakukan tindakan menghindar dari masalah yang sedang dihadapi. Bandura (1997) mengemukakan, bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu performansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademik (Wahyuni, 2015).

Berdasarkan hasil amatan yang saya lakukan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara di depan umum, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan. Hal ini didukung juga penelitian yang dilakukan oleh Juwita, Ivan dan Rosy (2010), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Kepercayaan diri merupakan faktor utama yang mempengaruhi kecemasan ketika berbicara di depan umum pada seseorang. Siska, Sudardjo dan Purnamaningsih (2003), sebagaimana yang dikatakan oleh Myers (2010) bahwa kondisi kepercayaan diri yang tinggi membuat seseorang bersikap lebih giat, tidak gelisah, dan tidak merasa terpaksa dalam menghadapi sesuatu. Aritonang (2010) mendefinisikan bahwa rasa percaya diri merupakan konsep berfikir berperilaku, serta berperasaan yang ada dalam diri seseorang dan bersifat permanen yang terlihat dari cara seseorang untuk mengambil tindakan dalam bermacam-macam situasi.

McCroskey (2013) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*. Reaksi yang muncul adalah gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara di depan umum

terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dia tidak yakin mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya, dan akibatnya, tidak dapat fokus dan merasa gelisah. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah sangat berlawanan, seperti yang ditunjukkan dalam banyak penelitian.

Kemampuan berbicara di depan umum sangat berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri seseorang. Bandura (1997) mengatakan kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menguasai situasi dan keyakinan untuk memperoleh hasil yang baik. Kepercayaan diri disini sangat berperan penting dalam mengurangi rasa cemas yang muncul ketika berbicara baik personal maupun ketika saling berada di depan orang banyak. Berdasarkan penelitian Tuan dan Tran (2015), menunjukkan bahwa 62% kepercayaan diri mempengaruhi penampilan. Selain itu juga, menurut Yusuf (2019) mengatakan bahwa faktor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Selain kepercayaan diri, salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola berpikir. Menurut Opt & Loffredo (2000) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

Penelitian Donsu (2005) menyatakan bahwa berpikir positif, diskusi kesadaran diri efektif dalam pengelolaan stress. Rahayu, dkk (2004) memaparkan hasil penelitiannya, bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat disebabkan karena individu membangun pesan-pesan yang negatif dan memperkirakan hal-hal yang negatif sebagai hasil keikutsertaannya dalam interaksi komunikasi. Faktor internal yang mempengaruhi munculnya kecemasan berbicara didepan umum ada lima faktor. Pertama, pola pikir positif dan negatif (Peale, 2001). Kedua, keterampilan komunikasi yaitu keterampilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dalam bentuk komunikasi verbal maupun non verbal (Wahyuni, 2015). Ketiga, pengalaman individu. Burgoon Hunsaker dan Dawson (1994) mengatakan bahwa kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman tidak menyenangkan akan memunculkan kecemasan tersebut. Keempat, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau mencapai target

tertentu. Kelima, efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura, 1997).

Peale (Sabati, 2010) menyebutkan bahwa berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dimana selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk. Dengan berpikir positif akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan, tetapi hal ini lebih di tekankan pada yang baik. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, berpikir positif saat mengalami keadaan yang buruk akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar. Pola pikir individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (mood), seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah dan rasa malu. Apabila seseorang mempunyai pola pikir yang positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Sebaliknya apabila individu mempunyai pola pikir yang negatif, maka individu tersebut cenderung menjadi depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah, yang pada akhirnya akan mengganggu interaksinya (Arsy, 2011). Rahayu, dkk (2004) memaparkan hasil penelitiannya, bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Rasa cemas yang muncul ketika berbicara di depan umum adalah suatu kondisi yang sifatnya sementara atau tidak lama dan mengganggu dalam diri seseorang, walaupun hanya memikirkan atau Ketika mempraktikkan Harianti (2014). Kecemasan muncul dikarenakan beberapa sebab diantaranya adalah rasa takut kepada orang yang akan mendengarkannya seperti rasa takut ditertawakan, ketakutan bahwa dirinya hanya akan menjadi lelucon belaka, takut di kritik, dan takut mungkin dirinya tidak menyenangkan (Osborne 2004).

Kesimpulan dari pembahasan diatas adalah kecemasan berbicara didepan umum disebabkan oleh berbagai macam alasan yang dilontarkan ketika seorang individu berada dihadapan orang banyak, ketakutan untuk ditanya hal-hal yang tidak dimengerti, gugup, malu dan takut tidak menarik perhatian pendengar menjadi alasan seorang individu merasa cemas. Pada dasarnya seorang mahasiswa dituntut untuk mampu berbicara didepan umum, karena setiap harinya seorang individu berhadapan dengan sejumlah orang untuk menyampaikan pesan, pertanyaan, tanggapan atau pendapat. Kebanyakan mahasiswa masih sering mengalami kecemasan ketika mengutarakan gagasan secara lisan, baik ketika berdiskusi bersama maupun mempresentasikan materi didepan kelas. Kepercayaan diri merupakan faktor utama yang

mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum pada seseorang. Kepercayaan diri juga berperan sangat penting dalam mengurangi rasa cemas yang muncul ketika seseorang berada didepan orang banyak.

Selain kepercayaan diri faktor lain yang mempengaruhi kecemasan didepan umum adalah pola pikir seorang individu. Pola pikir seorang individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*). Rahayu, dkk (2004) memaparkan hasil penelitiannya, bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara didepan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negative maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara didepan umum. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan berfikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan Teknik korelasional. Penelitian ini menggunakan tiga variable yaitu kecemasan berbicara (Y), kepercayaan diri (X1) dan berpikir positif (X2).

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas X di Pekanbaru tahun ketiga yang berjumlah 190 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik *sampel random sampling*. Untuk menentukan ukuran sampel pada penelitian ini digunakan rumus Slovin (Permatasari, 2014). Berdasarkan hasil rumus tersebut, maka sampel yang diambil peneliti adalah 66 orang dari jumlah seluruh populasi yaitu 190 orang.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data menggunakan beberapa metode berupa wawancara dan skala/kuesioner. Jenis penelitian ini menggunakan skala likert. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan memanfaatkan media online. Dalam penelitian ini digunakan tigas skala yaitu skala kepercayaan diri, skala berpikir positif dan skala kecemasan berbicara di depan

umum. Skala kecemasan berbicara ini terdiri dari 40 item dengan Aspek fisik, behavioral dan kognitif yang diadaptasi dari penelitian Faiqotul Himmah tahun 2020 dengan reliabilitas 0.946 yang artinya reliabel. Selanjutnya, skala kepercayaan diri disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri menurut Lauster yang pernah digunakan oleh A Dyan Mardiana R (2017) diantaranya percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil Keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan berani mengungkapkan pendapat. Skala ini berjumlah 36 item dengan reliabilitas 0.830 yang artinya reliabel. Skala berpikir positif yang diadaptasi dari Kurniawan, 2019 yang terdiri dari 4 aspek, diantaranya: perkiraan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian yang realistis terdiri dari 33 item.

### *Analisis data*

Penelitian ini menggunakan analisis Regresi berganda dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri (X1) dan berpikir positif (X2) memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan berbicara (Y). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima efisien Determinasi\*\* Hasil uji regresi menunjukkan nilai R sebesar 0,260, yang berarti kepercayaan diri dan berpikir positif memberikan pengaruh sebesar 26% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Dari analisis ini, kepercayaan diri memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan berpikir positif dengan nilai beta -0,508 untuk kepercayaan diri dan 0,007 untuk berpikir positif.

Berdasarkan uji sumbangan efektif, variabel kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 25,90%, sedangkan berpikir positif memberikan kontribusi sebesar 0,088% terhadap kecemasan berbicara. Hasil Uji Normalitas uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200, lebih besar dari 0,05. Kategori Kecemasan Berbicara 66

responden, sebanyak 37,8% mahasiswa memiliki kecemasan berbicara dalam kategori sedang, 31,8% dalam kategori tinggi, dan 30,3% dalam kategori rendah.

Kepercayaan Diri hanya terhadap Kecemasan Berbicara Kepercayaan diri terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan situasi saat berbicara di depan umum dan lebih sedikit mengalami kecemasan. Bandura (1997) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah seseorang untuk menguasai situasi dan mendapatkan hasil yang diinginkan, yang juga membantu individu mengurangi kecemasan saat berhadapan dengan publik. Pola Berpikir Positif Meskipun berpikir positif berkontribusi lebih kecil dibandingkan dengan kepercayaan diri, namun tetap memiliki peran dalam mengurangi kecemasan berbicara. Individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis, dapat mengendalikan emosinya, dan lebih fokus pada hal-hal positif, yang pada akhirnya membantu mengurangi kecemasan berbicara. Implikasi Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara. Selain itu, pengembangan pola berpikir positif juga diperlukan meskipun pengaruhnya tidak sebesar kepercayaan diri

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini memiliki nilai signifikan antara kepercayaan diri dan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum telah menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dari itu hipotesis diterima. Hasil pengujian antara kepercayaan diri dan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan nilai  $R^2$  0,260. Artinya kedua variabel (Kepercayaan Diri dan Berpikir Positif) memiliki pengaruh 26% terhadap variabel Kecemasan Berbicara.

Pada uji nilai SE, Kepercayaan Diri menyumbangkan pengaruh paling banyak terhadap kecemasan berbicara dibandingkan dengan berpikir positif yaitu sebesar 25%.

Berdasarkan hasil penelitian, saran Bagi Peneliti Selanjutnya agar meneliti variabel-variabel lain yang memungkinkan mempunyai pengaruh atau hubungan positif terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum.

## Daftar Pustaka

- Anggraini, K. 2021, *Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Muhaasabah Dalam Tasawuf*. Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Anggraini, Y., Syaf, A & Murni, A, 2017, Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa, *Psychopolitan (Jurnal Psikologi)*, Vol. 1, No. 1, Agustus
- Azwar, Saifuddin. 2009. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 6, No. 1, 158-186.
- Cahyati, I. 2017, *Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Pembentukan Karakter Muslim*, Surakarta. Skripsi Fakultas Pendidikan Agama Islam
- Christininingsih, A. W. A & Widyana, R. Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X Jakarta, *Jurnal Psikologi*, Vol. 13, September
- De Vito, J.A (1995). *The Interpersonal Communication Book. Fourth Edition, New York : Harper and Row Edition*
- Dewi, P, A & Ardianto, S. 2006. *Hubungan Antara Pola Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. Yogyakarta
- Elfiky, Ibrahim (2009). *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta. Zaman.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hadits riwayat Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah
- Himmah, F. 2020, *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim*, Malang. Skripsi Fakultas Psikologi
- Khairunnisa, 2019, Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar, *Jurnal Tunas Bangsa*, Vol. 6, No. 2, Agustus
- 90
- Kholidah, E, N. 2012, Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis, *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1, Juni
- Kholisin, 2014, Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34, No. 1, Januari
- Kurniawan, W. 2019, *Relationship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau*, *Jurnal Nathiqiyah*, Vol. 2, No. 1, Jan-Jun
- Lauster, Peter. 2006. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Mccroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1995). *Qualitative Characteristics*, (January 2015), 37– 41. <https://doi.org/10.1080/01463379509369954>.
- Na'im, N. J. 2017, *Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Santri Tahfidzul Qur'an Di Pondok Pesantren Walisongo Putri Cukir Jombang*, Malang. Skripsi Fakultas Psikologi
- Nevid, Jeffrey S, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- Nisfiannoor (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nurhasanah, 2021, Self Efficacy dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, Juli
- Osborne, J. W. (2004). *Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif jalan menuju keberhasilan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Permatasari, W. 2014, *Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri Dengan Harapan Mahasiswa*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ramaiah, S. (2003), *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta.
- Rimeldi, A. R. 2021, *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Belajar Didalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)* Pekanbaru. Skripsi Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Riau
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. 2013. Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 273-278
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa.
- 91
- Rumanti, (2005). *Dasar-Dasar Public Relations: Teori dan Praktik*, Jakarta: PT. Grasindo. (n.d.).
- Santrock, John W. 2002. *Life Spand Development*. Alih Bahasa Juda Damanik dan Achmad Chusari. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono, 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 5, No. 1, 51-82.
- Wahyuni, S. 2013. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Psikologi, *Psikoborneo*, Vol. 1, No. 4.
- Wijaya, R. 2021, *Hubungan Berpikir Positif Dengan Psychological Well Being Pada Pedagang Pasar Tradisional Pasar Kuok Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau