

**STUDI KORELASI KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2024
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Nur Alifya Maulidah¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50725

alifya3047@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami mahasiswa baru saat memasuki dunia perkuliahan. Mahasiswa baru dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam proses adaptasi tersebut adalah kepercayaan diri. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 366 mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro rumpun sosial humaniora. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dan teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Penelitian ini menggunakan alat ukur Skala Kepercayaan Diri (25 aitem, $\alpha = 0.894$) dan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (24 aitem, $\alpha = 0.911$). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro ($R = -0.637$, $p = < .001$ ($p < 0.05$)). Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 40.6% ($R^2 = 0.406$) terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro rumpun sosial humaniora.

Kata Kunci: kepercayaan diri, kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa semester awal

**CORRELATION STUDY OF SELF-CONFIDENCE WITH PUBLIC
SPEAKING ANXIETY IN NEW STUDENTS OF CLASS OF 2024
DIPONEGORO UNIVERSITY**

Nur Alifya Maulidah¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50725

alifya3047@gmail.com

ABSTRACT

Public speaking anxiety is often experienced by new students when entering the world of college. New students are required to adapt to new social and academic environments. One of the internal factors that plays an important role in the adaptation process is self-confidence. Students who have high self-confidence tend to be able to overcome anxiety when speaking in public. This study aims to determine the correlation between self-confidence and public speaking anxiety in new students of the 2024 batch of Diponegoro University. This study is a quantitative study involving 366 new students of the 2024 batch of Diponegoro University in the social humanities group. Sampling used cluster random sampling technique and data analysis technique used simple regression analysis. This study uses a self-confidence scale (25 items, $\alpha = 0.894$) and a public speaking anxiety scale (24 items, $\alpha = 0.911$) as measuring instruments. The results of the study showed that there was a negative relationship between self-confidence and public speaking anxiety in new students of the 2024 batch of Diponegoro University ($R = -0.637$, $p = < .001$ ($p < 0.05$)). This means that the higher the level of self-confidence in students, the lower the level of anxiety felt by students when speaking in public. Conversely, the lower the level of self-confidence in students, the higher the level of anxiety felt by students when speaking in public. Self-confidence made an effective contribution of 40.6% ($R^2 = 0.406$) to public speaking anxiety in new students of the 2024 batch of Diponegoro University in the social humanities group.

Keywords: self-confidence, public speaking anxiety, students early semester

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademik di Perguruan Tinggi yang memiliki peran, aktivitas, dan tanggung jawab dalam kehidupan kampus. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademik, akan tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan non akademik, salah satunya yaitu keterampilan berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa sebagai lulusan sarjana untuk dipelajari dan dipraktekkan selama menjalani kehidupan perkuliahan sehingga dapat mendorong mahasiswa dalam menyampaikan ide dan karya guna meningkatkan kompetensi dirinya (Gallego dkk., 2022). Kemampuan berbicara di depan umum juga dapat membantu mahasiswa dalam membangun hubungan sosial sehingga dapat membuka jalan bagi pengembangan karir kedepannya (Li, 2020). Oleh karena itu, melalui aktivitas kegiatan perkuliahan seperti presentasi, diskusi kelas, tanya jawab, dan forum ilmiah, mahasiswa diharapkan mampu menyampaikan ide dan opininya secara jelas sehingga mahasiswa menjadi lebih terbiasa dalam hal berbicara di depan umum.

Kebutuhan akan kemampuan berbicara di depan umum bagi mahasiswa di lingkup perkuliahan ini sejalan dengan arah kebijakan pendidikan nasional melalui Kurikulum Merdeka, yaitu kurikulum yang dirancang oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) sebagai

pengganti kurikulum K13 dengan tujuan untuk membentuk kemandirian siswa dan menumbuhkan pemikiran yang kritis, kreatif, dan inovatif (Astuti & Hasibuan, 2024). Kurikulum merdeka sangat menekankan pada kemandirian belajar, partisipasi aktif, serta penguatan keterampilan berpikir kritis dan komunikasi pada mahasiswa. Tidak hanya itu, kurikulum ini juga mendorong mahasiswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran, termasuk melalui kegiatan presentasi, diskusi kelompok, dan sebagainya. Di samping itu, melalui kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) juga menjadi momen awal untuk menanamkan keberanian mahasiswa ketika harus berbicara di depan banyak orang. PKKMB tidak semata-mata mengenalkan lingkungan kampus, melainkan juga memberikan ruang bagi mahasiswa baru untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, berdiskusi, dan mengemukakan pendapat secara aktif.

Realitanya, tidak semua mahasiswa, khususnya mahasiswa baru memiliki keberanian untuk berbicara dan tampil di depan umum. Hal ini dikarenakan mahasiswa sedang mengalami masa transisi dari bangku SMA menuju Perguruan Tinggi yang menuntut berbagai bentuk penyesuaian, baik secara akademik, sosial, maupun emosional terhadap lingkungan serta pola komunikasi yang baru. Dalam proses penyesuaian ini, salah satu permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa ketika berbicara di depan umum, adalah timbulnya perasaan cemas (Sigalingging & Aritonang, 2023). Perasaan cemas yang timbul ini terjadi karena mahasiswa merasa khawatir akan mendapat evaluasi atau kritikan dari dosen dan mahasiswa lainnya terhadap apa yang disampaikan serta mahasiswa juga merasa takut dan gagal dalam menyampaikan isi pemikiran secara lisan ketika berbicara di depan

umum (Hanifah & Hakim, 2023). Sejalan dengan pernyataan Nurhasanah dkk. (2023) bahwa tingkat kecemasan berbicara umumnya paling tinggi terjadi pada mahasiswa semester awal atau mahasiswa baru. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa baru atau mahasiswa pada semester awal mengalami transisi lingkungan dari jenjang SMA ke Perguruan Tinggi yang menuntut mereka untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan budaya akademik yang baru.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan cemas yang dialami individu saat berbicara di depan umum, meliputi perasaan gelisah dan tertekan (Rogers, 2004). Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat melalui gerak tubuh dan tindakannya, seperti tubuh gemetar, gelisah, berkeringat, dan ketakutan (Pontillas, 2020). Hunter dan Westwick (2023) juga menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, tidak hanya merasa cemas saja, akan tetapi juga mengalami kegugupan dalam situasi berbicara di depan umum. Selain itu, kecemasan saat tampil di depan umum kerap diikuti oleh reaksi panik yang menimbulkan rasa tidak nyaman ketika individu hendak memulai atau sedang menyampaikan pembicaraannya (Takac dkk., 2019). Hal tersebut terjadi karena ketika berada disituasi cemas tersebut, mahasiswa menjadi merasa tertekan sehingga menimbulkan kecemasan (Raja, 2017). Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Mardianti (dalam Harnanda & Soetjningsih, 2023) menunjukkan bahwa sebesar 46% mahasiswa mengalami kecemasan tingkat tinggi saat tampil berbicara di depan publik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dhema (2023) kepada mahasiswa Universitas Merdeka Malang dengan menyebarkan kuesioner kepada 35 mahasiswa dari

beberapa jurusan yang ada di Universitas Merdeka menunjukkan hasil survei sebesar 68,5% mahasiswa mengalami kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh faktor internal yang berasal dari diri sendiri, seperti pikiran negatif merasa rasa takut salah, malu, khawatir tidak bisa menjawab pertanyaan, atau kekhawatiran tidak mampu menyampaikan materi dengan baik. Sementara faktor eksternal juga mempengaruhi kecemasan tersebut, misalnya jumlah audiens yang banyak, kurangnya persiapan, pengalaman buruk di masa lalu, serta kondisi ruangan (Alawiyah dkk., 2022). Berdasarkan faktor-faktor di ataslah yang kemudian menimbulkan perasaan takut dan cemas pada mahasiswa saat berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi menghindari mata kuliah tertentu. Tidak hanya menghindari mata kuliah tertentu, mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum juga cenderung menunjukkan sikap pasif dalam aktivitas perkuliahan. Misalnya, mahasiswa lebih sering diam selama diskusi, tidak mengajukan pertanyaan, enggan menjadi moderator atau notulen dalam kelompok, bahkan memilih untuk tidak hadir pada sesi presentasi. Akibatnya, frekuensi dan intensitas keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas kelas pun menjadi rendah. Bila kondisi ini dibiarkan, maka dapat berdampak pada semangat dan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan, terutama yang bersifat interaktif (Wahyuni, 2015).

Menjadi seorang mahasiswa, terutama mahasiswa baru tentu harus siap dalam berani tampil dan berbicara di depan orang banyak. Namun, hal ini tidaklah mudah karena beberapa mahasiswa ada yang merasa gugup atau kurang percaya diri saat harus menyampaikan pendapatnya secara langsung. Berdasarkan hal tersebut, maka kepercayaan diri ini menjadi modal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa, terutama ketika harus berbicara di depan umum. Kepercayaan diri merupakan rasa yakin individu pada kemampuan yang ada dalam diri, tenang dalam bertindak, merasa memiliki kebebasan dalam melakukan sesuatu, memiliki tanggung jawab atas setiap tindakannya, sopan saat berinteraksi dengan individu lain serta menyadari kekuatan dan kelemahannya sendiri (Lauster, 2003). Kepercayaan diri ini sangat penting untuk mendukung mahasiswa dalam mempercayai dan memaksimalkan potensi yang mereka miliki (Iriyanti & Kinayung, 2021). Tidak hanya itu, kepercayaan diri juga sangat penting dalam menciptakan komunikasi yang baik, khususnya dalam berbicara di depan umum. Hal ini karena berbicara di depan umum bukan hanya membutuhkan penguasaan teknis, tetapi juga memerlukan kepercayaan diri sebagai penunjangnya (Nadiyah dkk., 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisy dan Hidayat (2023), menunjukkan bahwa sebesar 62% kepercayaan diri menjadi faktor yang mempengaruhi individu dalam berbicara. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syahdiyah dkk. (2021), juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberi pengaruh sebesar 52,5% terhadap kecemasan berbicara.

Kemudian, Wati dan Baharuddin (2023) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa kualitas dalam diri individu yang memiliki rasa percaya diri, di antaranya

tenang ketika mengerjakan beberapa hal, dapat mengendalikan rasa tegang pada banyak situasi, mempunyai mental yang cukup untuk menunjang saat tampil dihadapan umum, dapat berkomunikasi dalam berbagai situasi dan kondisi, dan selalu berpikir positif ketika sedang menghadapi masalah. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri tinggi relatif lebih mampu mengelola kecemasan serta pikiran negatif tentang dirinya. Hal ini karena membuat mahasiswa menjadi lebih mudah dalam menyampaikan pendapat, baik saat presentasi di depan kelas, berdiskusi dengan dosen, maupun ketika menyampaikan argumen dalam forum akademik (Nadiyah dkk., 2019). Sementara pada mahasiswa yang tidak memiliki rasa percaya diri, menjadi takut untuk berpartisipasi ketika ada diskusi kelas, mengajukan pertanyaan, presentasi materi, bahkan hingga mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen atau teman sekelas (Wati & Baharuddin, 2023). Berdasarkan hal tersebut, kepercayaan diri sangat membantu mahasiswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, terutama dalam perkuliahan.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berperan penting dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Chairunnisa dkk. (2024) dan Lisantias dkk. (2019) ditemukan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Namun, penelitian yang telah dilakukan oleh Harnanda

dan Soetjningsih (2023) justru menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang bervariasi, yakni ada hubungan negatif maupun positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, dari beberapa penelitian yang sudah ada, masih belum terdapat penelitian yang berfokus pada kriteria tertentu, khususnya mahasiswa baru rumpun sosial humaniora. Rumpun sosial humaniora dipilih karena karakteristik program studinya cenderung mengedepankan pendekatan *dialogic learning* (pembelajaran berbasis dialog), sehingga *public speaking* bukan hanya keterampilan tambahan, melainkan bagian dari proses penilaian dan pengembangan diri mahasiswa. Selain itu, rumpun sosial humaniora juga sangat erat kaitannya dengan kemampuan komunikasi, ekspresi diri, dan keberanian dalam menyampaikan ide, seperti aktif dalam forum diskusi, presentasi, debat ilmiah, serta penyampaian gagasan secara lisan dalam perkuliahan (Najwa dkk., 2023). Oleh karena itu, keterampilan dan keberanian untuk berbicara di depan umum sangat penting dimiliki bagi mahasiswa baru rumpun sosial humaniora. Berdasarkan urgensi tersebut, maka penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana kepercayaan diri berperan dalam

menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro, khususnya pada rumpun sosial humaniora.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada korelasi kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, memperkuat, dan melengkapi hasil penelitian yang telah ada terkait kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan untuk

memperluas referensi penelitian di bidang Psikologi Pendidikan dan bidang Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan baru bagi mahasiswa baru angkatan 2024 Universitas Diponegoro terkait pentingnya memiliki kepercayaan diri untuk mendukungnya dalam kehidupan perkuliahan, terutama saat berbicara di hadapan orang banyak.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Perguruan Tinggi dalam memahami pentingnya kepercayaan diri bagi mahasiswa untuk menunjang aktivitas kegiatan perkuliahan sehingga dapat menjadi dasar pengembangan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi upaya preventif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti lain yang selanjutnya akan melakukan penelitian dengan variabel yang serupa, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.