

**PENGARUH SELF-CONFIDENCE TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN MEDAN**

Theresya Sinaga¹, Nancy Naomi Aritonang²

Email: theresya.sinaga21@student.uhn.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Self-Confidence Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Hkbp Nommensen Medan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilalukan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis dengan uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,195$ dengan signifikansi $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan, meskipun dalam kategori sangat lemah, antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya tidak terdapat pengaruh signifikan. Hasil data empiris menunjukkan bahwa tingkat self-confidence atau kepercayaan diri responden lebih tinggi dibandingkan dengan nilai hipotetik yang telah ditentukan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kepercayaan diri yang baik dan berada di atas perkiraan teoritis, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mampu menghadapi situasi yang menjadi fokus penelitian dengan keyakinan yang cukup tinggi. Sementara itu, tingkat kecemasan responden berada pada kategori yang sesuai dengan nilai teoritis. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang pada aspek kognitif (71,2%), afektif (72,3%), dan perilaku (74,6%), meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu, tingkat self-confidence responden juga berada pada kategori sedang di hampir semua aspek, yaitu kepercayaan diri (73,4%), optimis (71,2%), objektif (55,9%), dan tanggung jawab (75,7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan mengelola kecemasan secara cukup baik dan memiliki self-confidence yang memadai, namun masih memerlukan penguatan terutama pada aspek keyakinan diri, optimisme, serta pengelolaan emosi agar dapat mencapai kondisi yang lebih optimal.

Keywords: Self-Confidence, Kecemasan, Berbicara

Abstract

This study aims to determine the effect of self-confidence on public speaking anxiety among new students at HKBP Nommensen University, Medan. This study is a quantitative study. From the results of research and data analysis conducted on students of HKBP Nommensen University, Medan, the following conclusions can be drawn: The results of the analysis using the Spearman's rho correlation test show a correlation coefficient value of $r = -0.195$ with a significance of $p = 0.009$ ($p < 0.05$). This indicates that there is a negative and significant relationship, although in the very weak category, between self-confidence and public speaking anxiety. The alternative hypothesis (H_a) which states that there is a significant influence is accepted, while the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning there is no significant influence. The results of the empirical data show that the level of self-confidence or self-confidence of respondents is higher than the previously determined hypothetical value. This indicates that respondents have good self-confidence and is above theoretical estimates, so it can be concluded that the majority of respondents are able to face the situation that is the focus of the study with a fairly high level of confidence. Meanwhile, the level of anxiety of respondents is in the category that is in accordance with the theoretical value. Based on the results of the study, it can be concluded that the level of anxiety of respondents is in the moderate category in the cognitive (71.2%), affective (72.3%), and behavioral (74.6) aspects, although there is still a small number of respondents who are in the high category. Meanwhile, the level of self-confidence of respondents is also in the moderate category in

almost all aspects, namely self-confidence (73.4%), optimism (71.2%), objectivity (55.9%), and responsibility (75.7%). This indicates that respondents have the ability to manage anxiety quite well and have adequate self-confidence, but still need to be strengthened, especially in the aspects of self-confidence, optimism, and emotional management to achieve a more optimal condition.

Keywords: *Self-Confidence, Anxiety, Speaking,*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi yang ditempuh di suatu perguruan tinggi merupakan tahapan terakhir dari pendidikan formal yang ditempuh oleh mahasiswa untuk membekali dirinya agar mampu hidup dalam masyarakat serta dapat diterima dan bersaing dalam dunia kerja. Oleh karena itu, perguruan tinggi harus memastikan bahwa setiap mahasiswa dapat berkembang menjadi individual yang kritis dan reflektif, serta mampu mengkonstruksi dan mentransformasi pengetahuannya untuk dapat memecahkan masalah, mampu menciptakan dan mewujudkan ide atau gagasan dalam sebuah proyek dengan mengintegrasikan antara pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki (Amri, 2018).

Mahasiswa baru adalah seseorang yang baru saja diterima dan terdaftar sebagai mahasiswa di suatu perguruan tinggi. Menurut Siswoyo (Hapsoh & Sofyan, 2022) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai pemangku kepentingan utama dalam proses pendidikan, memiliki peran penting dalam memastikan penjaminan mutu di perguruan tinggi. Mereka memiliki wawasan unik tentang pengalaman belajar dan pengajaran serta pemahaman tentang aspek-aspek yang dapat ditingkatkan dalam proses pendidikan. Dalam hal ini, peran mahasiswa tidak hanya terbatas pada penerimaan informasi, tetapi juga pada memberikan umpan balik, partisipasi dalam proses evaluasi, dan membantu dalam perbaikan kontinu (Jumrah et al., 2022).

Mahasiswa memulai perjalanan akademiknya dengan mengikuti perkuliahan, seminar, organisasi mahasiswa, KKN (Kuliah Kerja Nyata), magang, kegiatan social seni dan budaya, serta pengembangan diri. Sebagai seorang mahasiswa akan mendapatkn tantangan dan hambatan selama perkuliahan. Dan hambatan bagi seorang mahasiswa, ujian yang menumpuk seringkali membuat mahasiswa merasa terbebani, biaya uang kuliah, buku, dan kebutuhan hidup sehari-hari bisa menjadi kendala finansial bagi sebagian mahasiswa, menyeimbangkan waktu antara belajar, organisasi, dan kegiatan sosial bisa menjadi tantangan tersendiri, daya tekanan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar untuk berprestasi tinggi bisa menimbulkan stress, dan susah beradaptasi dengan lingkungan kampus atau susah penyesuaian diri. Dan sebagai mahasiswa juga memiliki tanggung jawab dalam perkuliahan yaitu, mahasiswa dituntut untuk meraih prestasi akademik yang baik dengan cara belajar dengan tekun dan mengikuti perkuliahan, mahasiswa harus terus mengembangkan diri dengan mengikuti berbagai kegiatan, seperti organisasi, seminar, dan workshop.

Sebagai mahasiswa memasuki perkuliahan akan banyak tuntutan yang harus dihadapi seperti harus presentasi di depan kelas, review jurnal, mengikuti pertukaran mahasiswa dan mengikuti organisasi-organisasi atau ikut serta dalam seminar. Akan tetapi mahasiswa juga diminta untuk berkompentensi berbicara didepan umum. Monarth dan Kase (Yang & Zhang, 2022) yang menyatakan bahwa salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh mahasiswa yaitu kemampuan berbicara di depan public. Kemampuan tersebut sangat mendukung mahasiswa dalam melakukan perkuliahan, presentasi ujian skripsi ataupun dalam berorganisasi. Permasalahan inilah yang dihadapi mahasiswa dan ada beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dimana, susah penyesuaian diri dalam lingkungan, kurang kepercayaan diri berbicara di depan umum, sehingga menimbulkan suatu kecemasan pada diri sendiri serta inscure kepada temannya. Kemampuan berbicara di depan umum itu penting banget buat mahasiswa kemampuan ini sangat berguna untuk kuliah, presentasi skripsi, atau waktu ikut organisasi. Mereka sering merasa tegang dan kesulitan menyampaikan ide-ide mereka dengan jelas. Padahal, waktu berbicara di depan umum, mereka dituntut untuk berani dan bisa menjelaskan informasi sejelas mungkin. Ini yang membuat seorang mahasiswa jadi cemas.

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan jiwa yang paling sering ditemui oleh seorang speaker. Orang yang menunjukkan ketakutan mereka terhadap berbicara di depan umum akan gagal membuat kesan yang kuat melalui gesture yang ditunjukkan dan akan merasa cemas. Perasaan cemas atau grogi saat berbicara di depan umum adalah hal yang sering kali dialami oleh kebanyakan orang.

Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Namun banyak orang yang mengabaikan perasaan cemas tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum dapat berdampak negatif kepada individu apabila tidak ditangani. Individu akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius, seperti selalu menghindari berkomunikasi dengan orang lain yang pada akhirnya akan mengarah pada ketidakinginan individu tersebut untuk berkomunikasi. Orang yang aprehensif (prihatin atau takut) ketika dalam berbicara di depan umum akan menarik diri dari pergaulan dan berusaha sedikit mungkin untuk berbicara.

Kecemasan berbicara di hadapan banyak orang dirasakan oleh semua orang, termasuk mahasiswa, hal ini berdampak buruk pada mahasiswa, baik saat masih berkuliah maupun setelah lulus di masa depan (Diniyah et al., 2018). Khairunisa, 2019, mengatakan bahwa kecemasan berbicara adalah ketakutan yang ditandai dengan perasaan negatif yang dirasakan seseorang dalam berkomunikasi yang biasanya berupa rasa gugup, tegang, bahkan juga panik.

Thornburry (Putra & Masrukan, 2024) juga menyatakan bahwa kurangnya kosakata, tata bahasa yang salah, kekuatiran kesalahan adalah beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada kegagalan berbicara dan menyebabkan rasa cemas yang akut ketika berbicara. Salah satu bentuk kecemasan saat ini melukukan presentasi, di depan kelas kebanyakan merasa kurang percaya diri.

Self-confidence merupakan salah satu kemampuan yang dibutuhkan di era global dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam bekerja. Dengan komunikasi yang baik maka seseorang akan mampu menyampaikan pesan dengan tepat, membangun berbagai relasi dengan banyak orang maupun instansi, memotivasi orang lain, dan juga mampu mempengaruhi berbagai keputusan. Tanpa kemampuan komunikasi yang baik, maka akan timbul kesalahpahaman yang dapat menurunkan peluang dalam membangun relasi dan kerjasama dengan pihak lain. Namun, berbicara di depan umum seringkali menimbulkan kecemasan, stres, dan respons perilaku negatif yang intens.

Self-confidence sangat memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam perkuliahan. Dengan komunikasi yang baik maka seseorang mampu menyampaikan pesan dengan tepat, membangun berbagai relasi dengan banyak orang maupun instansi, memotivasi orang lain, dan juga mampu memengaruhi berbagai keputusan. Tanpa kemampuan komunikasi yang baik, maka akan timbul kesalahpahaman yang dapat menurunkan peluang dalam membangun relasi dan kerja sama dengan pihak lain (Wati et al., 2021). Namun, berbicara di depan umum seringkali menimbulkan kecemasan, stres, dan respons perilaku negatif yang intens. Kebanyakan orang takut melakukan kesalahan di depan orang banyak. Oleh karena itu, mereka menghindari public speaking untuk menyelamatkan diri dari rasa takut atau rasa malu. Kecemasan berbicara di depan umum atau dikenal dengan istilah glossophobia dapat bermanifestasi dengan berbagai gejala seperti berkeringat, jantung berdebar, ketegangan otot, kebingungan, dan diare yang lebih parah (Agustine & Aini, 2022).

Self-confidence ialah salah satu aspek karakter seseorang dalam mencapai keberhasilan dalam melewati interaksi antar orang dengan lingkungan untuk dapat berperilaku secara pantas sesuai dengan keinginannya, dan melakukan tugasnya dengan baik serta penuh tanggung jawab (Suharno, 2018)

Para ahli mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Syaifullah (Siddiq & Suhana, 2023) mengatakan bahwa sesuatu yang menghambat kepercayaan diri seseorang dapat menimbulkan masalah dalam hidupnya ialah takut dan cemas. Self-confidence melibatkan aspek yaitu kepercayaan pada kemampuan diri, penghargaan diri dan ketahanan terhadap menghadapi tantangan

Kecemasan dan self confidence memiliki hubungan yang erat dimana, semakin tinggi kepercayaan diri seseorang cenderung lebih tenang dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik dan sebaliknya rendahnya kepercayaan diri seringkali diiringi dengan peningkatan kecemasan. Selain itu juga, menurut Yusuf (Maulidya & Nugraheni, 2021) mengatakan bahwa faktor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Timbulnya ketidakpercayaan pada diri individu akan menyebabkan adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menimbulkan kecemasan. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan terhadap individu yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Peneliti melakukan penelitian dengan mewawancarai 4 mahasiswa:

“awalnya saya sangat gugup, saya kira metode belajar di SMA sama perkuliahan itu sama ternyata beda sekali. Hal itu membuat saya jadi cemas, jantung saya berdebar kencang dan tangan saya

berkeringat. Saya takut salah bicara dan anggap teman saya atau penilaian teman saya negative. Kalo saya lihat teman saya presentasi di depan saya selalu berpikir kenapa yah dia bisa santai untuk menjelaskannya?, apakah dia tidak jantung pas di depan?. Saya selalu bertanya di dalam hati jika melihat teman presentasi di kelas. Saya kadang sudah berusaha untuk menghilangkan rasa gugup atau grogi tapi tatep aja jantung di depan. Malah contoh besok aku presentasi hari udah saya belajari sambil praktek di depan cermin gitu. Pas sudah presentasi tetap juga gugup, tapi bukan saya aja yang merasakan cemas saat presentasi teman-teman saya juga ada yang begituh”

“ Pada saat saya presentasi sangat gugup sampai tangan saya berkeringat. Menjelaskan sambil pegang materi tangan gemeteran, berbicarapun jadi berbelit-belit karna sangking gugupnya. Dan kadang saya ga percaya diri dengan apayang saya sampai daridepan karna saya berpikir, apakah teman-temanku paham denga napa yang ku jelaskan?. Jadi waktudi depan pikiran pun negative ditambah kalo dosen menengok ke rasa kita makin ga tau apa yang mau di jelaskan. Semua yang dipelajari ngebeleng secara tiba-tiba. Tapi bagi kami mahasiswa baru para dosen masih maklum dengan kami karna kami masih meginjak perkulihan dan dengan metode belajar seperti itu membuat mahasiswa percaya diri lagi”

“ Pengalaman paling berkesan saat presentasi depan kelas, saya merasa gugup akan tetapi menurut saya berhasil menyampaikan ide dengan jelas dan menyakinkan sehingga teman-teman saya dapat paham dengan presentasi saya. Jika tiba-tiba lupa dengan materi, saya akan Kembali ke poin utama presentasi an mencoba menjelaskan dengan kata-kata sendiri. Saya percaya bahwa dengan mempersiapkan materi dengan sangat baik dan berlatih berulang kali, akan lebih memudahkan kita untuk berbicara di depan umum”

“ Hal yang paling saya takuti presentasi, kadang saya itu gugup dan takut teman saya menilai yang negative akan yang saya sampaikan. Tapi saya mencoba mengatasi rasa gugup itu dengan mempersiapkan materi,selalu berlatih sendiri dan kadang sama teman saya berlatih Bersama. Sebenarnya kalo kita pelajari materi kita akan percaya diri untuk mempersentasikan, ya kalo tidak dipelajari mungkin lebih banyakan gugup dan ketakutan. Kalo dibilang percaya diri, sebenarnya kalo aku pribadi tergantung matakuliahnya karna ada pembelajaran yang sulit dipahami ada yang mudah. Kalo matakuliah yang sulit ku pahami apapun yang kusampaikan di depan itu, aku juga gak paham dengan materinya”

Berdasarkan wawancara diatas didapatkan hasil bahwa beberapa mahasiswa merasakan cemas, takut ,gugup, jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, merasa inscure melihat temannya bisa santai untuk presentasi, kurang percaya diri dengan yang disampaikan dan berbelit-belit untuk mengungkap apa yang ingin dipresentasikan. Peneliti juga melalukan survei kepada 20 orang mahasiswa baru yang ada di Universita HKBP Nommensen tentang kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hasil survei menunjukkan 65% merasakan gugup berbicara di depan umum, 90% merasakan cemas berbicara di depan umum hingga sulit konsentrasi, 70% merasakan berpikir negative saat berbicara di depan umum, dan 70% merasakan jantung berdebar kencang dan tangan berkeringat saat berbicara di depan umum. Berdasarkan penelitian Limbong, Astuti, dan Iramadhani (Saputra et al., 2023) Pada 384 subjek mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh. Analisis data menggunakan Spearman dengan hasil sebesar -0,383, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh. Selanjutnya penelitian Izzah, Kurniawan, Putri, Yuliza, & Rahmalia (Jones, 2016).Subjek penelitian pada 66 mahasiswa dari Universitas X. Temuan menunjukkan koefisien korelasi (r) = 0,260, menyiratkan bahwa kedua variabel (X_1 dan X_2) memiliki pengaruh terhadap Y . Kontributor paling signifikan adalah variabel kepercayaan diri dengan nilai 0,259, diikuti oleh berpikir positif dengan 0,008. Semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.

METODE

Metode penelitian yang digukanan adalah salah satu Teknik analisis data, peneliti melakukan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan, menggunakan statistic dan membuat kesimpulan dari

data tersebut. Dalam hal ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengertian metode deskriptif menurut Sugiyono (Putri et al., 2023) adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Sedangkan pengertian kuantitatif menurut Sugiyono (Ramdan et al., 2018) bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan keputusan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. self-confidence, dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Keyakinan ini bukan sekadar perasaan internal, melainkan termanifestasi dalam berbagai perilaku yang dapat diamati. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung tidak terlalu cemas dalam setiap tindakannya, menunjukkan kebebasan untuk berbuat sesuai keinginan sembari bertanggung jawab atas perbuatannya.

Perasaan kecemasan yang timbul saat berbicara di hadapan publik adalah suatu situasi yang bersifat singkat atau tidak berlangsung lama, namun bisa mengganggu individu, baik saat hanya dalam pikiran maupun saat sedang menghadapinya secara langsung. Kecemasan berbicara di hadapan banyak orang dirasakan oleh semua orang, termasuk mahasiswa, hal ini berdampak buruk pada mahasiswa, baik saat masih berkuliah maupun setelah lulus di masa depan.

Subjek penelitian pada individu, kelompok, atau objek yang menjadi focus dalam suatu penelitian. Subjek ini adalah pihak-pihak yang memberikan informasi atau data yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian. Sugiyono 2018, menjelaskan bahwa subjek penelitian merupakan atribut atau sifat dari objek yang diteliti, dan penentuan subjek dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sehingga kriteria subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru. Berdasarkan kriteria tersebut Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengumpulan data purposive sampling. Menurut Sugiyono (Niyah et al., 2022) sampling purposive merupakan cara menentukan sampel berdasarkan ciri-ciri atau kriteria-kriteria tertentu yang telah ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian adalah wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Sugiyono (Sari & Oktafia, 2024) mengatakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat tersebut menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi objek penelitian adalah Mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen Medan, jumlah mahasiswa baru atau stambuk 2024.

Menurut Sugiyono (Nur Hidayah, 2019) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Jumlah responden berdasarkan hasil penghitungan menggunakan G-Power sebanyak 167. Dalam teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono (Hawkins, 2021) menjelaskan bahwa: "Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu." Dari penjelasan tersebut peneliti menentukan karakteristik yang tertentu dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan memiliki ketentuan yaitu, stambuk 2024 HKBP Nommensen Medan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan mengetahui apa yang bisa diharapkan dari responden (Yaniawati et al., 2020). Alat ukur yang digunakan dalam Penelitian ini berbentuk skala likert, dalam skala likert variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator, kemudian diturunkan untuk membuat item atau instrumen berupa pernyataan dalam bentuk favorabel (mendukung variabel) dan unfavorabel (tidak mendukung variabel). Skala penelitian disusun dengan menggunakan skala liker yang mana terdapat 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa stambuk 24 di Universitas HKBP Nommensen Medan. Melalui skala yang disebarikan secara online ke subjek, diperoleh Gambaran subjek berdasarkan usia dan jenis kelamin. Kemudian peneliti melakukan uji asumsi terhadap self-confidence dan kecemasan dengan uji normalitas, linearitas dan hipotesa dan penelitian.

Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa subjek atau responden yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 124 orang (70%) dan laki-laki sebanyak 53 orang (29%). Penyebaran dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1. Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah (orang)	Responden Persentase (%)
1	Laki-laki	53	29,9%
2	Perempuan	124	70,1%
	Total	177	100%

Uji Hipotesa

Uji hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji kolerasi Spearman Rho, hasil analisis menunjukkan nilai koefisien kolerasi sebesar $r = -0,195$ dengan signifikansi $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka hipotesis alternatif H_a diterima dan hipotesis nol H_0 ditolak. Dengan demikian, bahwa terdapat pengaruh negative yang signifikansi di depan umum pada mahasiswa.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman

		<i>Self-confidence</i>	Kecemasan
<i>Self-confidence</i>	Spearman rho	1.000	-0,195
	Sig. (2 tailed)		0,009
	N	177	117
Kecemasan	Spearman rho	-0,195	1.000
	Sig. (2 tailed)	0,009	
	N	177	177

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada tabel 4.15 diatas, dapat diketahui bahwa nilai nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,195$ dengan signifikansi $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori sangat lemah, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka kecemasan berbicara di depan umum cenderung menurun, meskipun pengaruhnya tidak terlalu kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak

Pembahasan

Berdasarkan hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara self-confidence terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa/I Universitas HKBP Nommensen Medan. Hal ini hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-confidence* yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi factor protektif terhadap kecemasan.

Kepercayaan diri berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi dan tindakan. Schunk dan Dibenedetto (Kisac & Budak, 2014) mengatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, sehingga lebih mampu mengelola rasa cemas. Penelitian Kurniawan dan Nurhayati (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah, terutama saat menghadapi ujian. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Limbong, Astuti, dan Iramadhani (2023) juga menemukan bahwa terdapat pengaruh dengan arah hubungan yang negatif dan kekuatan yang lemah antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban. Artinya, mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa, maka kecemasan yang dialami saat tampil di depan umum akan semakin tinggi. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa kepercayaan diri berperan sebagai faktor yang dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Hasil penelitian Izzah et al. (Kurniasih et al., 2023) menunjukkan adanya hubungan dengan koefisien korelasi sebesar 0,260. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan, di mana faktor yang paling berkontribusi adalah kepercayaan diri, sedangkan berpikir positif memberikan pengaruh yang relatif kecil. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Selwen P, Lisniasari, dan Rahena S (2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel kepercayaan diri terhadap kemampuan berbicara di depan umum. Kepercayaan diri mahasiswa yang positif akan mempermudah mahasiswa ketika berbicara di depan umum dengan audiens, berani memberikan argumentasi, dan mampu menunjukkan kemampuan yang ada di dalam dirinya. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mereka miliki maka kemampuan berbicara di depan umum mahasiswa juga akan semakin meningkat (Sholikhah & Lestari, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-confidence* mahasiswa kebanyakan pada kategori sedang dan tinggi, dengan persentase masing-masing 54,8% (97 orang) untuk kategori sedang dan 45,2% (80 orang) untuk kategori tinggi. Tidak terdapat mahasiswa yang memiliki *self-confidence* pada kategori rendah (Juliyanti & Pujiastuti, 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang cukup baik, baik dalam menghadapi tugas akademik. Jika ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 71% (124 orang) sedangkan laki-laki berjumlah 29% (53 orang). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh komposisi jumlah mahasiswa perempuan yang lebih banyak pada program studi yang diteliti. Namun, secara umum baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan tingkat *self-confidence* yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Panggabean (Fardani et al., 2021) yang menyatakan bahwa tingkat *self-confidence* tidak selalu dipengaruhi oleh jenis kelamin, melainkan oleh pengalaman, lingkungan belajar, dan dukungan sosial yang diterima individu (Milena et al., 2022).

Penelitian ini juga menunjukkan pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 107 orang (60,5%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 44 orang (24,9%), dan kategori tinggi sebanyak 26 orang (14,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup signifikan namun masih berada pada level sedang. Hasil ini sejalan dengan pendapat Nevid, Rathus, & Greene (Panonsih et al., 2020) yang menyatakan bahwa kecemasan pada mahasiswa umumnya berada pada tingkat sedang sebagai respons terhadap tuntutan akademik, adaptasi sosial, serta tekanan lingkungan kampus. Kondisi kecemasan sedang ini dapat berfungsi sebagai pendorong untuk meningkatkan kewaspadaan dan motivasi, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi kecemasan tinggi (Setiowati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam aspek *self-confidence* responden cenderung berada pada kategori sedang di hampir semua aspek. Pada aspek Kepercayaan Diri, mayoritas responden (73,4%) berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri mereka, meskipun belum optimal. Aspek Optimis juga didominasi kategori sedang (71,2%), yang mengindikasikan responden memiliki pandangan positif, namun masih terdapat tantangan dalam menjaga konsistensi optimisme (ELLEN, 2022). Aspek Objektif berada di kategori

sedang sebesar 55,9%, menandakan kemampuan menilai situasi secara rasional cukup baik namun perlu ditingkatkan. Terakhir, aspek Bertanggung Jawab memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang (75,7%), yang menunjukkan bahwa responden mampu menjalankan tanggung jawab, meski belum sepenuhnya maksimal. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa responden memiliki self-confidence yang cukup baik, tetapi perlu penguatan di aspek keyakinan diri dan optimisme agar dapat mencapai kategori tinggi secara menyeluruh (Zou & Zhang, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa aspek kecemasan pada responden mayoritas berada pada kategori sedang di ketiga dimensi yang diukur, yaitu aspek kognitif (71,2%), aspek afektif (72,3%), dan aspek perilaku (74,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan yang tidak terlalu rendah, namun juga belum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan (tinggi). Pada aspek kognitif, sebanyak 19,2% responden berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya kecenderungan berpikir negatif atau kekhawatiran berlebihan. Menurut Beck & Emery (Ash Shiddiq et al., 2023) aspek kognitif dalam kecemasan ditandai oleh pikiran-pikiran irasional yang mendominasi persepsi individu terhadap situasi yang dihadapi. Aspek afektif menunjukkan 16,4% responden berada pada kategori tinggi, menandakan masih terdapat individu yang merasakan gejala emosional seperti rasa takut, tegang, dan tidak nyaman. Menurut Barlow (2002), aspek afektif pada kecemasan terkait dengan respons emosional yang berlebihan terhadap ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya dipersepsikan. Sementara itu, aspek perilaku menunjukkan 14,7% berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti masih ada responden yang menunjukkan perilaku penghindaran atau reaksi fisik akibat kecemasan. Stuart menyatakan bahwa kecemasan dapat memengaruhi perilaku individu, termasuk kecenderungan untuk menghindari situasi yang dianggap mengancam (Kurniyati & Bakara, 2020).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis dengan uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,195$ dengan signifikansi $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan, meskipun dalam kategori sangat lemah, antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya tidak terdapat pengaruh signifikan.
2. Hasil data empiris menunjukkan bahwa tingkat self-confidence atau kepercayaan diri responden lebih tinggi dibandingkan dengan nilai hipotetik yang telah ditentukan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kepercayaan diri yang baik dan berada di atas perkiraan teoritis, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mampu menghadapi situasi yang menjadi fokus penelitian dengan keyakinan yang cukup tinggi. Sementara itu, tingkat kecemasan responden berada pada kategori yang sesuai dengan nilai teoritis.
3. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang pada aspek kognitif (71,2%), afektif (72,3%), dan perilaku (74,6%), meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu, tingkat self-confidence responden juga berada pada kategori sedang di hampir semua aspek, yaitu kepercayaan diri (73,4%), optimis (71,2%), objektif (55,9%), dan tanggung jawab (75,7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan mengelola kecemasan secara cukup baik dan memiliki self-confidence yang memadai, namun masih memerlukan penguatan terutama pada aspek keyakinan diri, optimisme, serta pengelolaan emosi agar dapat mencapai kondisi yang lebih optimal

BIBLIOGRAPHY

- Agustine, A., & Aini, I. N. (2022). ANALISIS PERBEDAAN SELF CONFIDENCE SISWA SMP PADA SAAT PEMBELAJARAN MATEMATIKA DARING DAN LURING. *Prosiding Sesiomadika*, 4(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/7637>
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>

Theresya Sinaga, Nancy Naomi Aritonang | Pengaruh Self-Confidence Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Di Universitas HKBP Nommensen Medan

- Ash Shiddiq, L. T. H., Abdussamad, Z., & Miswaty, T. C. (2023). An Analysis of Moral Message in Movie "LUCA" Using Semiotic Approach by Roland Barthes. *Humanitatis : Journal of Language and Literature*, 10(1), 51–62. <https://doi.org/10.30812/humanitatis.v10i1.3432>
- Diniyah, A. N., Akbar, G. A. M., Akbar, P., Nurjaman, A., & Bernard, M. (2018). Analisis kemampuan kemampuan penalaran dan self confidence siswa sma dalam materi peluang. *Journal on Education*, 1(1), 14–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v1i1.5>
- ELLEN, R. (2022). *HYPNOTERAPI DALAM MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER) PADA WANITA DEWASA DI GRAHA INSPIRASI LAMPUNG*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Fardani, Z., Surya, E., & Mulyono, M. (2021). Analisis kepercayaan diri (self-confidence) siswa dalam pembelajaran matematika melalui model problem based learning. *Paradikma: Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(1), 39–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/paradikma.v14i1.24809>
- Hapsoh, H., & Sofyan, D. (2022). Kemampuan komunikasi matematis dan self-confidence siswa pada materi sistem persamaan linear tiga variabel di desa sukaresmi. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Matematika: PowerMathEdu*, 1(2), 139–148. <https://doi.org/10.31980/powermathedu.v1i2.2226>
- Hawkins, R. (2021). *The Use of Drama to Help Children Build Confidence and Self Image*. <https://digitalscholarship.tsu.edu/frj/21>
- Jones, J. M. (2016). The Looking Glass Lens: Self-concept Changes Due to Social Media Practices. *The Journal of Social Media in Society*, 4(1), 100–125.
- Juliyanti, A., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh Kecemasan Matematis Dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Prima: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 75–83. <https://doi.org/10.31000/prima.v4i2.2591>
- Jumrah, Anggriani, S., & Hardiyanti, S. (2022). Pengaruh Self-Confidence terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Al-Irsyad Journal of Mathematics Education*, 1(2), 89–95.
- Kisac, I., & Budak, Y. (2014). Metacognitive Strategies of the University Students with Respect to their Perceived Self-confidence Levels about Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116(2), 3336–3339. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.759>
- Kurniasih, H. D., Mastur, Z., & Juhana, J. (2023). Project Based Learning (PjBL) Models with Folklore Nuance to Enhance Students' Writing Skills and Self-Confidence. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 5(2), 451–465. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i2.3087>
- Kurniyati, & Bakara, D. M. (2020). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Endorphin Massage Against Lower Back Pain and Anxiety in Third Trimester Pregnant Women in Rejang Lebong Regency. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*.
- Maulidya, N. S., & Nugraheni, E. A. (2021). Analisis Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Ditinjau dari Self Confidence. 05(03), 2584–2593.
- Milena, P. C., Nugraheni, P., & Yuzianah, D. (2022). Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Belajar Matematika Pada Siswa SMA Ditinjau dari Hasil Belajar. *Pythagoras: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 11(2), 133–140. <https://doi.org/10.33373/pythagoras.v11i2.4023>
- Niyah, R., Nursit, I., & Zauri, A. S. (2022). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Koneksi Matematis Ditinjau Dari Self Confidence Peserta Didik Pada Materi Bangun *Jurnal Penelitian, Pendidikan, dan ...*, 17(12), 1–12.
- Nur Hidayah. (2019). *Analisis kemampuan pemecahan masalah matematis ditinjau dari self confidence siswa kelas x ma al asror kota semarang*.
- Panonsih, R. N., Detty, A. U., Effendi, A., & Arianofela, R. (2020). Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan dengan Kecemasan pada Gay, Transgender, LSL Bandar Lampung. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 212–218. <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i3.62>
- Putra, I. M., & Masrukan. (2024). Telaah Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Ditinjau Dari Self-Confidence Pada Pembelajaran LAPS-Heuristik. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 7, 670–675.
- Putri, D. R., Nasir, F., & Maharani, A. (2023). Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Ditinjau Dari Self Confidence Siswa Pada Materi Spldv. *JARME: Journal of Authentic Research on Mathematics Education*, 5(1), 55–65.
- Ramdan, Z. M., Veralita, L., Rohaeti, E. E., & Purwasih, R. (2018). Analisis Self Confidence Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Smk Pada Materi Barisan Dan Deret.

Theresya Sinaga, Nancy Naomi Aritonang | Pengaruh Self-Confidence Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Di Universitas HKBP Nommensen Medan

AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika, 7(2), 171.
<https://doi.org/10.24127/ajpm.v7i2.1335>

- Saputra, R. J., Sofyan, D., & Mardiani, D. (2023). *Kemampuan pemecahan masalah matematis siswa ditinjau dari self-confidence siswa pada materi bangun ruang sisi datar Pendahuluan Dalam pembelajaran matematika sering terjadi masalah dalam hal rendahnya prestasi*. 02(01), 79–92.
- Sari, M., & Oktafia, M. (2024). Penggunaan Model Pembelajaran Knisley Berbasis Konstruktivisme dalam Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 7(1), 18–26. <https://doi.org/10.30605/proximal.v7i1.4283>
- Setiowati, W. (2020). Pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 9(1).
- Sholikhah, S., & Lestari, A. D. (2021). PENGARUH TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP KECEMASAN PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA MENTAL KASIH YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI KEC. TURI KAB. LAMONGAN. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(3), 283–287. <https://doi.org/https://doi.org/10.38040/js.v13i3.359>
- Siddiq, F. H., & Suhana. (2023). Pengaruh Computer Self-Efficacy terhadap Burnout pada Dosen Kota Bandung di Era Pandemi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 227–234. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5226>
- Yang, L., & Zhang, H. (2022). The Chain Mediating Effect of Network Behavior and Decision Self-Efficacy between Work Skills and Perceived Employability Based on Social Cognitive Theory. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/5240947>
- Yaniawati, P., Kariadinata, R., Sari, N., Pramiarsih, E., & Mariani, M. (2020). Integration of e-learning for mathematics on resource-based learning: Increasing mathematical creative thinking and self-confidence. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 15(6), 60–78.
- Zou, D., & Zhang, R. (2021). Flipped primary EFL classrooms: impact, feasibility, and potential. *ELT Journal*, 75(3), 267–277. <https://doi.org/10.1093/elt/ccab017>