

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup seorang diri. Manusia selalu memerlukan orang lain untuk berinteraksi. Salah satu bentuk interaksi yang paling sering dilakukan oleh manusia ialah dengan berkomunikasi. Manusia dalam kehidupan sehari-hari melakukan komunikasi tanpa menggunakan teori dan metode tertentu, di antaranya bahkan mampu berkomunikasi dengan sangat baik, sehingga semua pesan yang ingin disampaikan mudah untuk dipahami. Kemampuan berkomunikasi yang baik dapat menjadi bekal untuk karier pribadi dan sosial. Salah satu kemampuan berkomunikasi adalah kemampuan berbicara di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi bisa dilatih dan juga diasah secara terus menerus selama masa perkuliahan dan menjadi bekal ketika sudah menjadi guru nantinya. Komunikasi yang baik dalam proses perkuliahan di kampus yakni adanya hubungan yang baik antara dosen dan mahasiswa sehingga proses perkuliahan dapat berjalan dengan lancar.

Mahasiswa secara umum merupakan subjek yang berpotensi untuk mengembangkan pola kehidupannya, dan sekaligus menjadi objek dalam keseluruhan bentuk aktivitas dan kreativitasnya sehingga diharapkan mampu menunjukkan kualitas daya yang dimilikinya (Baharuddin & Makin,2004). Sehubungan dengan ini perlu disadari bahwa salah satu kemampuan yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi di depan umum agar

mahasiswa bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja maupun perkuliahan nantinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bodie (2010) yang menyatakan bahwa kompetensi dalam berbicara di depan umum sangat penting bagi keberhasilan mahasiswa baik di dalam maupun di luar kelas, karena berbicara di depan umum adalah bagian penting dari tanggung jawab perguruan tinggi dan pekerjaan. Hal serupa juga dikemukakan oleh Monarth dan Kase (2016) yang menyatakan bahwa salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh mahasiswa yaitu kemampuan berbicara di depan publik. Dimana, kemampuan tersebut sangat mendukung mahasiswa dalam melakukan perkuliahan, presentasi ujian skripsi ataupun dalam berorganisasi. Salah satu masalah yang terjadi dihadapi mahasiswa ketika berbicara di depan umum yaitu timbulnya rasa takut serta gagal menyampaikan isi pemikirannya secara lisan. Ketika berbicara di depan umum, mereka dituntut agar berani berbicara dengan menyampaikan informasi dengan sejelas-jelasnya. Hal tersebut membuat mahasiswa menimbulkan perasaan cemas (Bayhaqi, dkk. 2017)

Perasaan cemas ini terjadi karena adanya rasa khawatir individu mendapat evaluasi atau kritikan dari orang lain terhadap apa yang disampaikannya. Bagi orang-orang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum, hal ini tentu saja merupakan tantangan yang paling berat dan menakutkan, karena mereka berada pada keadaan yang tidak nyaman.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Mahasiswa sebagai calon sarjana dituntut untuk bisa melakukan komunikasi dengan baik. Tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan komunikasi yang baik. Terutama mahasiswa yang masih berada di semester awal atau mahasiswa baru. Mereka harus menyesuaikan dengan lingkungan baru yang tentunya sangat berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya. Jika pada proses pembelajaran saat mereka masih di bangku sekolah menengah/kejuruan, guru yang menjelaskan semua materi, berbeda dengan perkuliahan yang menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri, aktif, kritis serta kreatif dalam berbicara menyampaikan gagasan di dalam kelas. Berdiskusi dan Tanya jawab dalam kelas, mengharuskan mahasiswa mempunyai kemampuan komunikasi dan berbahasa yang baik

Permasalahan terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum banyak di alami oleh mahasiswa, tak terkecuali oleh mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 2 orang mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan, didapatkan bahwasanya mereka mengalami kecemasan berbicara di depan umum terutama apabila sedang melakukan presentasi materi perkuliahan di hadapan khalayak banyak. Mahasiswa menyebutkan bahwa ketika akan melakukan presentasi badan gemetar, berkeringat, rasa berdebar, dan paling mereka cemas apabila ada pertanyaan dari teman-teman. Ketidak yakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Menurut Astrid (2010), ketegangan inilah yang menyebabkan

tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keringat dingin dan jantung berdebar.

Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan variabel penting dalam sebagian besar teori kepribadian. Poin yang saling bertentangan, menjadi bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan, kecemasan sering dianggap sebagai komponen utama dari aspek kepribadian (Karuawan, 2019). Kecemasan yang dapat terjadi ketika berbicara di depan umum dalam kondisi yang berbeda serta baru, menjadikan individu menjadi cemas (Muslimin, 2013).

Terjadinya kendala dalam berkomunikasi mempunyai arti berbeda karena adanya penyimpangan pesan, yang menjadikan terhalangnya penerima pesan (Chandra, 2015). Salah satu sebab tidak terjadinya komunikasi yang intensif pada individu adalah adanya gejala kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*). Individu dapat dikatakan mengalami kecemasan ketika individu tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungannya. Kecemasan berbicara didepan umum adalah salah satu bagian dari communication apprehension, communication apprehension merupakan kecemasan yang dapat terjadi dalam situasi apapun (Gamble, 2005). Salah satu bentuk kecemasan dalam berkomunikasi adalah saat

melakukan presentasi maupun diskusi, saat di depan kelas kebanyakan merasa kurang percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya (Lauster, 2002).

Selain itu kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, dikarenakan dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada dirinya. Selain itu rasa percaya diri juga dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan mengambil resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan dengan tepat (Davies,2004).

Selanjutnya Menurut Ghufron (dalam Nasution et al 2020) kepercayaan diri merupakan kemampuan individu dalam mengatasi suatu masalah dengan situasi terbaik dan. Selain itu, Lauster juga berpandangan kepercayaan diri didapat dari pengalaman hidup juga.Kepercayaan diri didefinisikan sebagai pengakuan individu atas kemampuannya sendiri, mencintaidirinya sendiri dan menyadari emosinya sendiri. Rasa percaya diri juga bisa digambarkan sebagai perasaan baik sebagai hasil dari memperdalam emosi positif. Sementara itu, keadaan perasaan baik dapat dijelaskan sebagai kesepakatan dengan diri sendiri dan dengan orang-orang di sekitar (Susanto, 2018).

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai 2 orang dewasa awal dengan usia 21 dan 22 tahun di kota Medan. Berikut hasil penelitiannya:

“Kalau aku dew memang dari SMP semisal disuruh guru kedepan aku langsung ketakutan, gelisah bahkan panik, gatau kenapa dew kalau bicara didepan orang banyak aku ga tahan langsung keringat dingin, dipikiranku selalu ihh aku bisa gak ya? Apalah mau kubilang, nanti diketawai sama kawankula aku, pokoknya langsung overthingking gitulah dew dan rasa cemas itu sampai sekarang ga ilang-ilang makanya kalau di kampus ada tugas kelompok aku paling antilah karena kan kita harus mempresentasikannya di depan kelas, makanya aku terkadang iri sama kawan-kawan yang pada bisa berbicara di depan orang banyak. lah aku dew disuruh kedepan aja uda grogi.”

(Komunikasi personal LM, 25 april 2023)

“Aku kalau berbicara di depan orang banyak aku langsung merasa jantungan dew. apa yang udah aku persiapkan sebelumnya seketika hilang semua dari pikiranku, bahkan kalau aku pas ngomong nih mau nanti tiba-tiba gugup. Nah disitulah aku langsung hilang konsentrasi dan hilang fokus bahkan terdiam sebentar, Makanya kalau aku bicara didepan umum perasaanku gak enak gitulah, langsung keringat dingin ditambah lagi rasa cemas yang membuat aku kadang insecure sama diri aku sendiri, aku gatau kenapa bisa seperti itu makanya aku terkadang bingung sama diri aku dew.”

(Komunikasi personal AS, 25 april 2023)

Berdasarkan hasil wawancara diatas diatas didapatkan hasil bahwa beberapa orang Mahasiswa merasakan cemas yang berlebih seperti takut, gelisah, keringat dingin, dan bahkan ada yang merasakan insecure ketika berbicara di depan umum. Peneliti juga melakukan survey terhadap 30 orang mahasiswa yang ada di Universitas HKBP Nommensen Medan tentang kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum. Hasil survey menunjukkan 55,6% merasa kurang percaya diri pada saat berbicara di depan umum, 59,3% merasakan cemas pada saat berbicara di depan umum, 70,4% merasa malu pada saat berbicara

di depan umum, 48,1% merasakan pikirannya tiba-tiba kacau pada saat berbicara di depan umum, dan 55,6% kurang berani berbicara di depan umum.

Hasil survey diatas menunjukkan bahwa lebih dari 50% ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Nuryono (2014) pada beberapa siswa SMA di SMA Negeri 3 Sukaharjo yang menunjukkan hasil bahwa 15-25% siswa di kelas mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Hasil komunikasi personal tersebut menunjukkan gejala yang mengarah pada kecemasan berbicara di depan umum yang ditandai dengan ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, pembicaraannya tidak relevan, mengundang reaksi dan grogi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan latar belakang di atas adalah. “Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum Pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai patokan ilmiah didalam menyebarkan ilmu pengetahuan dan disiplin ilmu psikologi.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan maupun bahan pembanding dalam penelitian selanjutnya serta dapat untuk meningkatkan bahan ide untuk memperluas dan memperdalam mengenai teori prestasi belajar.

1.4.2. Manfaat Praktis

Dapat memecahkan permasalahan terkait bagaimana hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020).

Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Selanjutnya Sigmund Freud (dalam Jess Feist dan Gregory J. Feist 2008) tentang kecemasan, Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

Berdasarkan pendapat dari Gunarso (dalam Wahyudi, dan Handayani 2019), kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang

menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Selain itu menurut pendapat dari (Sumirta et al. 2019) dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis. Kecemasan menurut (Hawari, 2002) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra et al. 2017). Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada 14 sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Secara umum indikator- indikator yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman

negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

2.1.2. Apek-Aspek Kecemasan

Menurut Nevid (2003), aspek-aspek yang diukur dalam kecemasan meliputi:

1. Secara fisik

Meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.

2. Secara behavioral

Meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang. Seseorang yang mengalami kecemasan tergambar dari perilaku pada dirinya, yang mana dia akan menunjukkan perilaku yang cenderung menghindar pada orang lain atau sesuatu.

3. Secara kognitif

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

2.1.3. Komponen Kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu:

a. Kecemasan Realitas atau Objektif (Reality or Objective Anxiety)

Suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan seperti ini misalnya ketakutan terhadap kebakaran, angin tornado, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim.

b. Kecemasan Neurosis (Neurotic Anxiety)

Kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Pada masa kecil, terkadang beberapa kali seorang anak mengalami hukuman dari orang tua akibat pemenuhan kebutuhan id yang impulsif. Terutama sekali yang berhubungan dengan pemenuhan insting seksual atau agresif. Anak biasanya dihukum karena secara berlebihan mengekspresikan impuls seksual atau agresifnya itu. Kecemasan atau ketakutan untuk itu berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls Id tertentu. Kecemasan neurotik yang muncul adalah ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif yang didominasi oleh Id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut tapi merupakan ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut dipuaskan. Konflik yang terjadi adalah di antara Id dan Ego yang kita ketahui mempunyai dasar dalam realitas.

c. Kecemasan Moral (Moral Anxiety)

Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik antara Id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam superego individu itu maka ia akan merasa malu atau bersalah. Pada kehidupan sehari-hari ia akan menemukan dirinya sebagai “*conscience stricken*”. Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya superego. Biasanya individu dengan kata hati yang kuat dan puritan akan mengalami konflik yang lebih hebat daripada individu yang mempunyai kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Seperti kecemasan neurosis, kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam kehidupan nyata.

2.1.4. Dinamika Kecemasan

Dalam Ghufroon dan Rini (2012) dijelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan di pengaruhi oleh beberapa hal diantaranya

kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

2.1.5. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menurut Nevid dkk. (2005) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini mencakup peristiwa-peristiwa traumatis atau mengancam, kurangnya dukungan sosial dan respon berupa rasa takut pada orang lain.

2. Faktor Biologis

Faktor ini mencakup faktor-faktor predisposisi genetik, fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku repetitif.

3. Faktor Behavioral

Faktor ini mencakup penggunaan stimuli yang aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan terhadap perasaan takut dan cemas karena melakukan sejumlah ritual yang dapat menurunkan kecemasan, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi dan objek yang menimbulkan rasa takut.

4. Faktor Kognitif dan Emosional
5. Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, dan self-efficacy yang rendah.

2.2. Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya (Lauster, 2002).

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Selanjutnya Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Sedangkan Lauster (2012) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Lauster (2012) juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. 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 kutipan dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita (2012) Kumara (1988) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimilikinya dalam Ghufron dan Rini (2012).

Menurut Taylor (2011) dalam Sri Wahyuni (2014) rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan diri kita sendiri dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Teori Lauster (2003) tentang kepercayaan diri mengemukakan indikator/ ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu: a) Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut, b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil, c) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya, d) Berani mengungkapkan Pendapat yaitu suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

2.2.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2002) berpendapat bahwa ada beberapa aspek-aspek kepercayaan diri dalam diri seseorang diantaranya:

a. Keyakinan atas kemampuan diri

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki keyakinan atas kemampuan diri sendiri, yaitu suatu sikap positif seseorang tentang dirinya. Ketika seseorang memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya maka ia mampu bersungguh-sungguh dalam melakukan apapun akan ia lakukan.

b. Optimis

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki rasa optimisme yang tinggi. Optimis adalah sikap yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap yang objektif. Artinya orang memiliki kepercayaan diri akan bersikap objektif, memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap bertanggung jawab, yaitu kesediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan Realistis

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan selalu berikap rasionalis dan realistis, yaitu berikap analitis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri adalah kemampuan dan kepercayaan yang dimiliki sendiri, dapat bertindak dan berfikir realistis, memiliki pemikiran yang positif, tidak egois mementingkan diri sendiri.

2.2.3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Menurut Ghufroon & Risnawita (2012) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor- faktor tersebut:

a. Konsep diri

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri seseorang. Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Ghufron dan Risnawati (2020) menyatakan tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Selanjutnya Santrock (2003) berpendapat bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah:

- a. Penampilan fisik Penampilan fisik membawa pengaruh pada harga diri seseorang. Orang yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya pada umumnya mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi dari pada yang tidak. Orang yang berpenampilan cenderung menghargai diri lebih tinggi daripada yang berpenampilan membosankan. Fisik merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian manusia dan menciptakan kesan awal bagi orang lain.
- b. Konsep diri Menurut Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2020) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan

perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

- c. Hubungan dengan orang tua Keluarga merupakan factor yang sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan seseorang. Keluarga sebagai kelompok primer yang di dalamnya terjadi interaksi diantara anggota sehingga terjadi proses sosialisasi. Proses sosialisasi yang terjadi dalam keluarga seseorang akan mempelajari kebiasaan, sikap, nilai-nilai, norma-norma serta peran dan tingkah laku keluarga, seseorang akan bertingkah laku sesuai dengan nilai-nilai yang diperoleh dalam keluarga. Seseorang pertama kali memperoleh Pendidikan di lingkungan keluarga, seseorang belajar dan mengetahui hal yang baik dan buruk (Yanita, 2013).
- d. Hubungan dengan teman sebaya Menurut Harton dan Hant (dalam Damsar, 2011) mengemukakan teman sebaya (peer group) merupakan suatu kelompok dari orang-orang yang seusia dan memiliki status yang sama, dengan siapa seseorang umumnya berhubungan atau bergaul. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah meliputi konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, penampilan fisik, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya.

2.2.4. Indikator Kepercayaan Diri

Teori Lautser (2002) tentang kepercayaan diri mengemukakan indicator orang yang percaya diri antara lain:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri.

Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk menyakini tindakan yang telah diambil.

- c. Memiliki rasa positif pada diri sendiri.

Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan dan menimbulkan rasa positif terhadap diri serta masa depannya.

- d. Berani mengungkapkan pendapat.

2.3. Penelitian Terdahulu

Adapun Penelitian yang gterkait dan hampir sama dengan hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang telah dilakukan antara lain: Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014), yang dilaksanakan pada mahasiswa program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda. Sampel penelitiannya adalah mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2009 dan 2010 sebanyak 79 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri pada mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan $r = -0,559$ $R^2 = 32,5$ dan $p = 0,000$ yang berarti hipotesis penelitian diterima. Nilai $r = -0,559$ dengan koefisien negative diartikan bahwa terdapat hubungan yang negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Selanjutnya penelitian dari Saputri, Endang (2017), yang dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo dengan Subjek penelitian siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berjumlah 180 siswa. Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis regresi menggunakan anareg sederhana didapatkan koefisien korelasi $-0,490$ dengan $p = 0,000$ ($p = ,000$ ($p < 0,001$)). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan negative yang signifikan, artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Nilai koefisien determinasi sebesar $0,240$, artinya konsep diri memberikan pengaruh sebesar $20,4\%$ terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sebesar $79,4\%$ pengaruh terhadap kecemasan di depan umum dapat disebabkan karena factor lain.

Selanjutnya Penelitian oleh penelitian yang dilakukan oleh Louise Katz (2000) di University Of Tennessee At Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum baik di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil penelitian ini menunjukkan 20 sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Andrianto dan Dewi (2006) melakukan penelitian mengenai kecemasan berbicara dimuka umum yaitu hubungan antara pola pikir dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa fakultas Keguruan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola pikir dengan kecemasan berbicara di muka umum, dimana semakin baik pola pikir yang dimiliki oleh seorang mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dihadapi, begitu juga sebaliknya semakin buruk pola pikir yang dimiliki oleh seorang mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di muka umum.

Selanjutnya Penelitian dari Loekmono, dan Yustinus (2019) yang dilaksanakan di progdi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga, dengan populasi seluruh mahasiswa progdi pendidikan sejarah yang berjumlah 80 orang mahasiswa dan merupakan sampel total. Hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di

depan umum yang ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,177$ dengan nilai sig (1-tailed) sebesar 0,006.

2.3.1. Kerangka Konseptual

Mahasiswa secara umum merupakan subjek yang berpotensi untuk mengembangkan pola kehidupannya, dan sekaligus menjadi objek dalam keseluruhan bentuk aktivitas dan kreativitasnya sehingga diharapkan mampu menunjukkan kualitas daya yang dimilikinya (Baharuddin & Makin,2004). Sehubungan dengan ini perlu disadari bahwa salah satu kemampuan yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi di depan umum. Berbicara di depan umum, suka atau tidak merupakan keterampilan yang harus dikuasai dalam kehidupan manusia.

Salah satu masalah yang terjadi dihadapi mahasiswa ketika timbulnya rasa takut yaitu ketika gagal menyampaikan isi pemikirannya secara lisan. Ketika berbicara di depan umum, mereka dituntut agar berani berbicara dengan menyampaikan informasi dengan sejelas-jelasnya. Hal tersebut membuat mahasiswa menimbulkan perasaan cemas (Bayhaqi, dkk. 2017).

Gejala yang ditimbulkan saat cemas disertai sensasi fisik dan timbul perasaan khawatir, ketakutan, serta gelisah yang dapat dirasakan oleh semua individu dengan tingkatan yang berbeda-beda dan adanya. Kecemasan merupakan variabel penting dalam sebagian besar teori kepribadian. Poin yang saling bertentangan, menjadi bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan, kecemasan sering dianggap sebagai komponen utama dari aspek kepribadian (Karuawan, 2019). Kecemasan yang dapat terjadi ketika berbicara di depan umum dalam

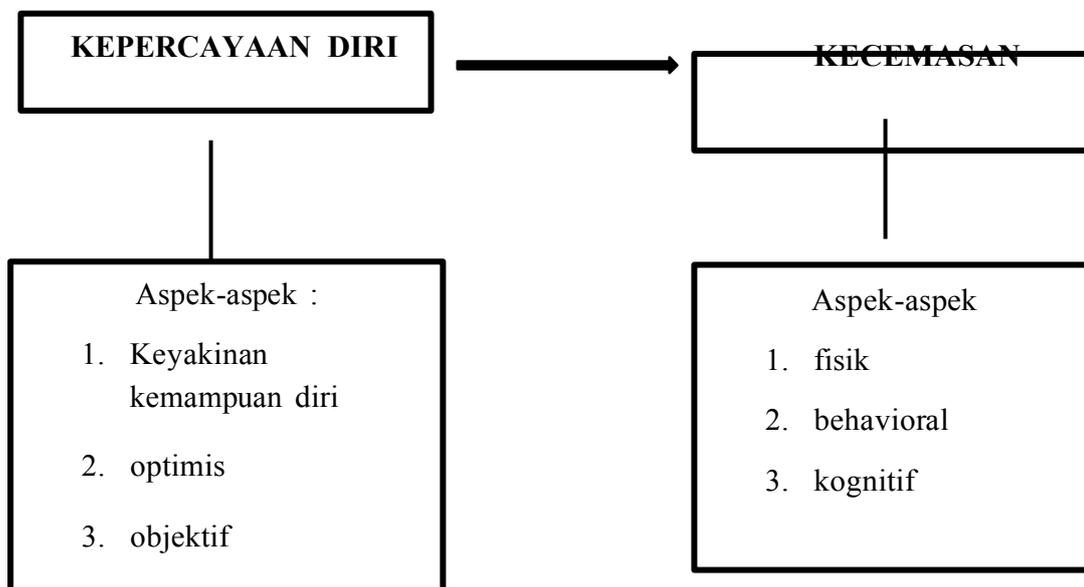
kondisi yang berbeda serta baru, menjadikan individu menjadi cemas (Muslimin, 2013). Salah satu bentuk kecemasan dalam berkomunikasi adalah saat melakukan presentasi maupun diskusi, saat di depan kelas kebanyakan merasa kurang percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya (Lauster, 2002). Selain itu rasa percaya diri juga dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan mengambil resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan dengan tepat (Davies,2004).

Beberapa ciri (indicator) orang yang percaya diri, yaitu: a) Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut, b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil, c) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya, d) Berani mengungkapkan Pendapat yaitu suatu

sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas ditemukan bahwa dewasa awal dikalangan mahasiswa sering mengalami cemas, kurang percaya diri, takut, grogi dan bahkan merasakan insecure pada saat berbicara di depan umum.



2.3.2. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah:

Ha: Ada hubungan antara Kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa di Univeristas HKBP Nommensen Medan.

Ho: Tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa di Univeristas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah pengelompokan secara logis dari dua atau lebih atribut dari objek yang diteliti. Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel X : Kepercayaan Diri

Variabel Y : Kecemasan

3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya bertanggung jawab atas perbuatannya, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya (Lauster, 2002). Kepercayaan diri diukur dengan Berdasarkan aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) yaitu: Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

3.2.2. Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan diukur dengan berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2003) yaitu: kecemasan fisik, behavioral, dan kognitif.

3.3. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2008) menyatakan subjek adalah target populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek dalam Penelitian ini adalah Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4. Populasi Dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Sugiyono (2011) 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 di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan usia 18-25 tahun sesuai data yang ada di Wakil Rektor 1 8.793 orang.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2011) “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.

Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa: “Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Dari pengertian diatas agar memudahkan penelitian, penulis menetapkan sifat-sifat dan katakteristik yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan yaitu: Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan yaitu sebanyak 8.797 orang. Untuk menentukan sebuah ukuran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, seperti Tabel 3.1. berikut ini:

Tabel 3. 1 Tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael untuk Tingkat 1 %, 5%, dan 10%

N	S		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
15	15	14	14
20	19	19	19
25	24	23	23
30	29	28	27
35	33	32	31
40	38	36	35
.....
500	285	205	176
700	341	233	195
900	382	251	208
.....
2000	510	301	241
3000	543	321	248
7000	606	332	261
8000	613	334	263
.....
1000000	663	348	271
∞	663	349	272

Sumber : Tabel *Isaac* dan *Michael*

Sementara itu untuk lebih terperinci dalam pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus perhitungan Isaac dan Michael (Sugiyono,2013) sebagai berikut :

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot \frac{1}{d} \cdot \frac{1}{P \cdot Q}}{\frac{1}{d^2}(N - 1) + \lambda^2 \frac{1}{P \cdot Q}}$$

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan bias 1%,5%,10%.

P = Q = 0,5. d= 0,05.s + jumlah sampel

Keterangan :

s : jumlah sampel

λ^2 : Chi kuadrat yang harganya tergantung derajat kebebasan dan tingkat kesalahan. Untuk derajat kebebasan 1 dan kesalahan 10% harga Chi

Kuadrat = 2,706 (*Tabel Chi Kuadrat*)

N : Jumlah populasi

P : Peluang benar (0,5)

Q : Peluang salah (0,5)

d : Perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi

Perbedaan bias 0,01; 0,05; dan 0,1.

$$s = \frac{2,706 \times 8.793 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (8.793 - 1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$= \frac{5.948,4645}{22,6565}$$

$$= 262,5$$

$$= 263 \text{ sampel (pembulatan)}$$

Pada perhitungan diatas, maka dapat ditentukan jumlah sampel dalam pengumpulan data primer yaitu dilakukan terhadap 263 sampel Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam Penelitian ini berbentuk skala likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Instrument pengumpulan data yang akan digunakan dalam Penelitian ini adalah skala Kepercayaan diri dan skala Kecemasan. Untuk keperluan analisis kuantitatif maka jawaban diberi skor berkisar dari nilai 4 hingga 1. Dengan ketentuan secara jelas dirincikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala Likert Kepercayaan Diri

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Skala Likert Kecemasan

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kusioner keseluruh Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh Mengembangkan serta menguji kebenaran pada ilmu pengetahuan. Untuk itu untuk mendapatkan data yang akurat maka Penelitian ini membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrument yang akan digunakan dalam Penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam Penelitian ini sebanyak 263 mahasiswa/i di Universitas HKBP Nommensen. Teknik pengambilan data dengan menggunakan rumus Isac dan Michael, dengan jumlah $N= 8.793$

3.6.2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini memnggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dosen pembimbing. Adapun skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dengan skala kecemasan. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek dari setiap variabel. Sakala kepercayaan diri dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) adalah: Keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan realistis. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint*, kemudian dioperationalkan dalam bentuk item pernyataan. Skala kepercayaan diri terdiri atas

25 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 4 Blue Print Uji Coba Skala Kepercayaan Diri

Apek-Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Keyakinan atas kemampuan diri	1,2,3	14,15,16	6
Optimis	4,5,6,7	17,18,19	7
Objektif	8,9,10	20,21,22	6
Bertanggung jawab	11,12,13	23,24,25	6
Jumlah	13	12	25

Demikian juga dengan skala kecemasan yang didasarkan pada aspek-aspek yang disusun oleh Nevid (2003) yaitu fisik, behavioral, dan kognitif. Penyusunan skala ini juga dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian di operasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala kecemasan terdiri atas 16 item pernyataan dan kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala kecemasan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 5 Blue Print Uji Coba Skala Kecemasan

Apek-Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Fisik	1,2,3	10,11,12	6
Behavioral	4,5,6	13,14	5
Kognitif	7,8,9	15,16	5
Jumlah	9	7	16

3.6.3. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah alat ukur yang nantinya akan digunakan oleh peneliti valid dan reliabel melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji coba dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 50 orang mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala secara online dalam bentuk *googleform* kepada subjek.

Setelah penyebaran skala selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan melakukan skoring pada setiap respon skala kepercayaan diri dan kecemasan yang kemudian akan diuji dan dianalisis untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur. Setelah seluruh item dianalisis maka dapat diketahui bahwa dalam masing-masing skala terdapat item valid dan reliabel yang nantinya dapat digunakan sebagai alat ukur sah penelitian. Adapun jumlah item yang valid dan reliabel dari skala kepercayaan diri sebanyak 19 item dan dari skala kecemasan sebanyak 16 item.

3.6.4. Revisi Alat Ukur

Skala psikologis yang telah terkumpul kemudian diperiksa dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dengan subjek yang memenuhi kriteria dalam Penelitian. Peneliti melakukan skoring pada setiap skala yang telah diisi, kemudian membuat rincian untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui apakah validitas dan reliabilitas. Berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba:

Tabel 3.5 Blue Print Setelah Uji Coba Skala kepercayaan diri

Apek-Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Keyakinan atas kemampuan diri		14,15,16	3
Optimis	4,5	17,18,19	5
Objektif	8,9,10	20,21,22	6
Bertanggung jawab	11,12	23,24,25	5
Jumlah	7	12	19

Tabel 3.6 Blue Print Setelah Uji Coba Skala kecemasan

Apek-Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Fisik	1,2,3	10,11,12	6
Behavioral	4,5,6	13,14	5
Kognitif	7,8,9	15,16	5
Jumlah	9	7	16

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item, dan hasil yang didapatkan pada variabel kepercayaan diri terdapat 6 item yang gugur dari 25 item, maka terdapat 19 item yang valid. Sedangkan pada variabel kecemasan tidak ada item yang gugur. Total keseluruhan item yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 35 item.

3.7. Analisis Data

Dalam Penelitian ini, setelah data-data yang diperlukan oleh peneliti terkumpul, maka tahap selanjutnya yaitu menganalisis data. Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan Teknik analisis deskriptif ststistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan statistic inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah ada dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yaitu untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi data normal. Namun sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas.

3.7.1. Uji asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Sebaliknya juga jika signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka data sampel dari populasi tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 20.

b. Uji linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear dengan data kecemasan. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linearity dengan nilai $\text{sig} > 0.05$, maka dapat dikatakan linear. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 21.0.

3.7.2. Uji hipotesa

Dalam penelitian ini uji hipotesa yang digunakan yaitu analisis korelasi Pearson Product Moment untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dengan taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05). Hasil uji Validitas signifiksn spsbils $\text{Sig} > ,05$ maka H_0 diterima.