

# HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DI DEPAN UMUM PADA SANTRI SMA BINA BANGSA PONDOK PESANTREN AL-FALAH SUKAMAJU KABUPATEN MUSI BANYUASIN

<sup>1</sup> Laila Fitriani, <sup>2</sup>Dwi Despiana

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

[lailafitriani257@gmail.com](mailto:lailafitriani257@gmail.com), [dwidespiana\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:dwidespiana_uin@radenfatah.ac.id)

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-confidence and speaking anxiety this study uses correlational quantitative methods and data collection techniques using a scale. The population in this study were all students of SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Musi Banyuasin Regency, totaling 100 people, while the data collection technique used in this study was total sampling. The hypothesis in this study is that there is a relationship between self confidence and public speaking anxiety in the students of SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Musi Banyuasin Regency. The measuring instrument used in this study used two self-confidence scales according to Lauster (1992) and a speaking anxiety scale according to Deffenbach and Hazaleus (1991). The data obtained in this study used the Pearson's Product Moment correlation analysis technique which was used to see the relationship between variables assisted by SPSS version 26.0 for windows. Based on the result of the research that has been done. It can be concluded that there is a significant negative relationship between self confidence and speaking anxiety, this is evidenced by the correlation coefficient which show the number  $r = -0,235$ , with a value of sig. 0,019 where  $p < 0,005$*

**Keywords** : Confidence, Anxiety Speaking

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan teknik pengumpulan data menggunakan skala. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 100 orang, sedangkan sampel nya berjumlah 100 orang, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala kepercayaan diri menurut Lauster (1992) dan skala kecemasan berbicara menurut Deffenbach dan Hazaleus (1991). Data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson's Product Moment* yang digunakan untuk melihat hubungan antar variabel dengan dibantu oleh SPSS versi 26.0 *for windows*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara, hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi yang menunjukkan angka  $r = -0,235$ , dengan nilai sig. 0,019 dimana  $p < 0,005$

**Kata Kunci** : Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara

## PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia mengalami perkembangan yang signifikan dan telah mengubah mentalitas pendidikan menjadi modern. Kurikulum Indonesia telah mengalami banyak perubahan waktu, pembaruan, dan peningkatan. Peningkatan tersebut didasarkan pada perkembangan teknologi dan perkembangan serta kebutuhan siswa standar pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu tempat seseorang untuk mencapai cita-cita yang di inginkan. Di dalam dunia pendidikan juga sebagai tempat untuk mengembangkan potensi seseorang termasuk kemampuan berbicara, seperti yang diketahui bahwa di dalam dunia pendidikan kemampuan berbicara di depan umum merupakan proses kelancaran dalam belajar mengajar sehingga kemampuan tersebut dapat membantu dalam interaksi dan berkomunikasi satu sama yang lain serta sangat dibutuhkan untuk setiap jenjang pendidikan (khairunisa, 2019).

Proses dalam belajar mengajar yang terjadi akan berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam melakukan komunikasi efektif. Siswa juga berbicara di depan umum dengan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik yang terjadi melalui metode pengajaran yang digunakan oleh guru seperti ceramah, pidato, tanya jawab, presentasi, diskusi kelompok dan lain-lain. Kemampuan berbicara di depan umum di antaranya yaitu, peserta didik yang aktif di dalam ruang lingkup kelompok, bertanya, menyampaikan ide atau

pendapat, dan mempresentasikan tugas dengan baik. Di dalam proses belajar berbicara di depan umum melatih siswa untuk dapat melakukan kegiatan berkomunikasi secara kelompok, dua orang atau lebih sehingga santri akan terbiasa berbicara di depan orang banyak (Putriani, 2021).

Setiap orang dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara didepan umum, selain keahlian mengungkapkan pikiran secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan pada santri berbicara didepan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok. Akan tetapi, santri seringkali mengalami cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan baik pada saat diskusi kelompok dan memperkenalkan diri saat didepan kelas maupun depan umum (Wahyuni, 2013).

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa dalam kegiatan belajar berbicara didepan umum adalah timbulnya kecemasan berbicara ketika siswa tidak mampu untuk menyampaikan dengan baik apa yang ingin di sampaikan di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang termasuk siswa. Kecemasan tersebut memiliki pengaruh negatif pada diri seorang siswa. Ketika masih duduk dibangku sekolah terutama yang menekuni dibidang sosial keagamaan seperti ilmu dakwah, seorang siswa yang memiliki

permasalahan kecemasan berbicara didepan umum akan sulit mendapatkan prestasi akademik. Kesulitan dalam berbicara dapat menjelaskan seseorang mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut muncul dan menghambat kemampuan berbicara seseorang, sehingga orang yang mengalami kecemasan akan merasa panik. Perasaan panik tersebut yang dinamakan sebagai serangan panik (*panic attack*), yaitu suatu keadaan yang menjadikan seseorang akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang luar biasa, seolah-olah yang bersangkutan sedang bergulat dengan maut, namun ketegangan atau ketidaktenangan ini kemudian muncul semakin sering dan memuncak, sampai pada giliran muncul sebagai serangan kecemasan yang mendadak yaitu *acute anxiety* (Kholisin, 2014).

Kondisi diatas merupakan salah satu perwujudan dari kecemasan berbicara di depan umum yaitu suatu keadaan yang tidak nyaman yang dialami individu pada kondisi saat berbicara di depan orang banyak sehingga ditandai dengan reaksi fisik fisiologis dan psikologis. Reaksi fisik fisiologis yaitu berupa ujung-ujung jari terasa dingin, detak jantung cepat, keringat yang bercucuran, kepala pusing, dan nafas sesak, sedangkan reaksi psikologis yaitu merasa sangat takut, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya/rendah diri, dan merasa tidak tenang (Dewi & Andrianto, 2008).

Menurut Philips (Wahyuni, 2013), mengatakan bahwa kecemasan berbicara didepan umum dengan istilah *reticence*, yaitu

ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan yang secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Kecemasan berbicara didepan umum dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* yaitu hanya mengalami perasaan cemas yang tidak selalu terjadi pada segala bentuk komunikasi. Ciri-ciri kecemasan berbicara didepan umum secara fisiologis (contohnya anggota badan gemeter, keringat pada telapak tangan). Ciri kecemasan secara afektif dengan adanya rasa khawatir, aspek kognitif seperti kesukaran mengungkapkan kata-kata dan ciri kecemasan perilaku yaitu yang menunjukkan perilaku secara umum seperti berjalan-jalan disepul ruangan, tidak dapat duduk waktu lama (Lisania & dkk, 2019).

Fenomena kecemasan dalam berbicara juga dapat ditemukan di Pondok pesantren Al-Falah Sukamaju dimana santri sebagai pelajar dituntut untuk mampu berdakwah dan berbicara didepan umum (Budi, 2021). Santri sebagai pelajar di pondok pesantren memiliki porsi yang lebih untuk kewajiban berdakwah, dan menyiarkan agama islam ketika berada di depan masyarakat. Akan tetapi tidak semua santri mampu berbicara didepan umum dengan lancar. Meskipun di pondok pesantren jam belajar yang berkaitan dengan *muhadlarah* (berpidato) lebih banyak dibandingkan dengan

di sekolah biasa namun hal tersebut tidak serta merta menentukan keberanian seorang santri dalam berpidato dan berbicara. Peneliti menemukan fenomena ini ketika melakukan observasi langsung ke pondok pesantren pada hari Selasa tanggal 19 November 2021. Peneliti melakukan observasi di dua kelas dimana satu kelas terdiri atas 16 orang. Peneliti melakukan observasi ketika para santri tersebut sedang menjalankan kegiatan belajar di kelas dimana mereka diminta maju satu persatu untuk membacakan hafalan Al-qur'an. Peneliti menemukan ada lima orang santri yang menunjukkan gejala kecemasan diantaranya yaitu gugup, suara gemetar, kaki bergoyang-goyang, gestur tubuh yang terlihat gelisah, wajah berkeringat, dan lupa dengan ayat yang ingin dibacakan. -dari hasil pengamatan tersebut penulis tertarik untuk mengkaji bagaimana kecemasan dalam berbicara didepan umum dapat dialami oleh santri yang seharusnya lebih mampu dalam aktif berorasi dibandingkan dengan sekolah biasa yang bukan pesantren.

Permasalahan umum dalam kecemasan berbicara didepan umum adalah rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang disampaikannya dan bagaimana cara menyampaikannya. Tergantung terhadap penilaian orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri, dan bagaimana cara seseorang menghadapi orang lain dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dirinya sehingga kecemasan ini

sering kali diabaikan dan sebagian besar di anggap peserta didik tidak memiliki masalah kecemasan ini berkepanjangan sehingga santri tersebut tidak mampu mengatasinya, maka dari itu dapat berdampak dengan kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal (Khairunisa, 2019).

Menurut Lauster (2002) dan Ellis (2014), mengatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum salah satunya adalah kepercayaan diri. Semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah, begitu juga sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka kecemasan berbicara didepan umum semakin tinggi.

Menurut Lauster (Ghufron & Risnawita 2014), menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah perilaku atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disenanginya dan tanggung jawab dalam perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dapat menerima dan menghargai orang lain serta mengenal kelebihan dan kekurangannya. Lebih lanjut, Lauster (Ghufron & Risnawita 2014) mengatakan aspek-aspek kepercayaan diri adalah keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional dan realistis. Apabila seseorang tidak dapat memenuhi salah satu aspek pembentuk kepercayaan diri seperti interaksi sosial maka seseorang yang

mengalami masalah dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Kepercayaan diri berpengaruh dengan manusia, kepercayaan diri cenderung berubah, hal ini tergantung pengalaman dalam hubungan interpersonal dengan adanya pengalaman tidak hanya memberikan hal yang positif saja, maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima akan negatif. Maka kepercayaan diri akan menurun. Lauster (Claudia & dkk, 2019) menggambarkan diri bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri dapat dikategori tinggi yang memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak dibutuhkan dorongan orang lain. Tergantung terhadap penilaian dengan orang lain adalah salah satu ciri dari orang yang kurang percaya

Individu yang memiliki kurangnya kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang mampu untuk melakukan suatu kegiatan. pandangan dan penilaian negatif tersebut menyebabkan individu tidak dapat melakukan sesuatu kegiatan dengan segala kemampuan yang dimiliki. Padahal mungkin sebenarnya individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Selain itu kecenderungan untuk menghindari komunikasi dengan individu akan dialami ketika kurang percaya diri. Apabila dalam situasi mungkin untuk mengeluarkan pendapat (Rakhmat, 2007). Hal ini dilakukan karena adanya perasaan-perasaan tertekan dan cemas yang dialami individu

seperti rasa takut menerima tanggapan dari orang lain ketika berbicara didepan umum.

Penelitian Triana & Matindas (2005), memandang keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar. dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan sebagai reticence. Reticence adalah perilaku tutup mulut atau perilaku bungkam yang dialami oleh seseorang. Kesulitan yang pertama didalam menyampaikan susunan kata-kata yang telah disiapkan (McCroskey, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara kepada subjek pertama yang berinsial M (Santri Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju) pada hari Selasa, tanggal 19 November 2021. Subjek mengatakan bahwa sudah 6 tahun berada di pesantren, suasana pertama kali di pondok pesantren merasa kurang nyaman karena lingkungan yang cenderung kotor, sulit beradaptasi dengan teman dan pengurus yang ada di pondok pesantren dikarenakan banyak sekali peraturan misalnya bangun harus jam 3 pagi, dilarang untuk keluar masuk pondok pesantren sehingga banyak sekali hal yang dilanggar. Selain itu juga subjek menceritakan ketika

berbicara di depan umum, subjek merasakan malu, grogi, tidak percaya diri, merasa khawatir, takut salah berbicara, takut ditertawakan oleh teman-teman, dengan itu subjek merasa salah tingkah, tangan merasa dingin. Subjek menghilangkan kecemasan berbicaranya dengan cara memegang satu jari, membaca bismillah dan mengatur olah pernapasan.

Subjek kedua yang berinisial S (Santri Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju) subjek mengatakan sudah 6 tahun di pondok pesantren. Subjek juga menceritakan suasana hati pertama kali di pondok pesantren merasa senang karena mempunyai teman baru, memiliki ciri khas tersendiri, dan hidup mandiri. Subjek ketika berbicara di depan umum merasa jantung berdebar kencang, tangan terasa dingin, merasa salah tingkah, khawatir, takut nanti ada perkataan menginggung perasaan orang lain dan kurangnya percaya diri. Ketika berhadapan di depan orang banyak subjek merasa bingung, dan melakukan sesuatu agar tidak merasa cemas saat berpidato misalnya dengan menggerakkan sedikit kaki sebelah kanan.

Wawancara pada subjek ketiga yang berinisial I (Santri Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju) mengatakan bahwa subjek selalu memandang dirinya kurang baik dalam melakukan sesuatu sehingga ketika berbicara di depan umum jantung berdebar sangat kencang, kurangnya percaya diri, merasakan cemas, khawatir, takut menyampaikan sesuatu dengan salah sehingga merasa tidak percaya

diri untuk berbicara di depan umum. Subjek berada di pondok pesantren selama 6 tahun dan menceritakan pertama kali berada di pondok pesantren merasakan kurang bisa beradaptasi dengan orang lain, kurang nyaman karena di pondok pesantren banyak peraturan sehingga santri yang lain banyak sekali yang melanggar peraturan tersebut. Adapun subjek mengambil langkah-langkah ketika susah berbicara di depan umum dengan cara mental harus siap, harus percaya diri, menggerakkan tangan ketika berbicara, dan mengangap orang yang didepan seolah-olah tidak ada.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa subjek merasa kurang nyaman berada di pondok pesantren dan kurang memiliki rasa percaya diri, sehingga subjek kurang mampu untuk berbicara di depan umum mengenai apa yang disampaikannya dan bagaimana menyampaikannya. Selain itu subjek merasa gugup, cemas, khawatir, dan merasa takut. Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performasi maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Dengan adanya kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu, dapat mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara didepan umum cenderung menyebabkan individu yang bersangkutan merekam dipikiran bawah sadarnya baik secara visual maupun auditori, kinestetik, maupun hal-hal yang berdampak terhadap kepercayaan dirinya

saat berbicara didepan umum (Rakhmat, 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif korelasional adalah jenis penelitian kolerasional adalah penelitian yang melihat hubungan antara variabel-variabel dan menekankan analisis data berupa angka yang dapat diolah menggunakan statistika SPSS Versi 26.0 for windows.

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Menurut Sugiyono, Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi adalah sebagai kelompok subjek yang hendak dikenal generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2018). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 100 santri.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *Skala Likert*. Metode analisis dari terbagi menjadi 2 bagian yaitu uji asumsi

(prasyarat) dan uji hipotesis. Uji asumsi adalah proses yang dilakukan penelitian. Uji asumsi penelitian meliputi uji normalitas, uji linieritas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan analisis persamaan korelasi *Pearson's product moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan mengenai katagorisasi masing-masing variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan jenjang katagorisasi variabel penelitian berdasarkan skro empirik (mean dan standar deviasi). Hasil selengkapnya dapat dilihat dari skor empirik masing-masing variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1**

**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Skor X (Empirik)			
	X Min	X Max	Mean	SD
Kepercayaan Diri	47	188	137	13
Kecemasan Berbicara	43	172	114	15

Pada tabel di atas terlihat skor empirik variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan berbicara, dimana skor empirik tersebut akan menjadi pedoman untuk katagorisasi dari kedua variabel tersebut. Peneliti telah membuat katagorisasi berserta frekuensi dari kedua variabel dengan rumus

katagorisasi yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2**  
**Katagorisasi Skala Kepercayaan Diri**

Skor	Katagorisasi	N	Persentase
$X < 124$	Rendah	12	12,0%
$124 \leq 150$	Sedang	79	79,0%
$150 \leq X$	Tinggi	9	9,0%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil perhitungan katagorisasi variabel kepercayaan diri di atas maka dapat dilihat bahwa, terdapat 12 orang atau 12,0% berada pada katagori kepercayaan diri yang rendah, 79 orang atau 79,0% berada pada katagori sedang dan 9 orang atau 9,0% berada pada katagorii kepercayaan diri tinggi pada subjek santri di SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin.

**Tabel 3**  
**Katagorisasi Skala Kecemasan Berbicara**

Skor	Katagorisasi	N	Persentase
$X < 99$	Rendah	13	13,0%
$99 \leq 129$	Sedang	73	73,0%
$129 \leq X$	Tinggi	14	14,0%

Total	100	100%
-------	-----	------

Berdasarkan hasil perhitungan katagorisasi variabel kecemasan berbicara maka di atas dapat dilihat bahwa, terdapat 13 orang atau 13,0% berada pada katagori kecemasan berbicara yang rendah, 73 orang atau 73,0% berada pada katagori kecemasan berbicara sedang, 14 orang atau 14,0% berada pada katagori kecemasan berbicara tinggi pada subjek santri di SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin

### Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui normalitas sebaran data penelitian. Adapun teknik uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik Kolmogorrov-Sminov. Hal ini dikarenakan subjek yang digunakan pada penelitian ini lebih dari 100 subjek. Dalam teknik ini sebaran data dikatakan normal apabila nilai  $p > 0,05$ , sedangkan apabila  $p < 0,05$  maka sebaran data dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas terhadap variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Normalitas**

Sig.	Keterangan
0,055	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikan adalah

0,055 yang artinya data tersebut berdistribusi normal karena, nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut  $>0,05$  sehingga memenuhi syarat uji normalitas.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji suatu hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum Pada Santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin. Adapun deskripsi responden pada penelitian bertujuan untuk memberikan informasi responden, berikut adalah gambaran responden penelitian. Responden pada penelitian berjumlah 100 orang, dengan karakteristik merupakan santri pondok pesantren al-falah sukamaju kabupaten musu banyuasin, responden laki-laki dan perempuan dan responden bersedia mengisi skala. Penelitian dilakukan pada tanggal 14 februari 2022, penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti datang langsung ke pondok pesantren dengan membagikan angket skala penelitian kepada masing-masing santri.

Setelah dilakukan analisis *Person's product moment* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara kedua variabel penelitian yaitu variabel dari hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

kedua variabel tersebut yaitu variabel (X) kepercayaan diri dan Variabel (Y) Kecemasan berbicara. Berdasarkan hasil perhitungan statistik telah menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan berbicara pada santri di SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin. Pada penelitian ini maka didapatkan hasil dengan nilai  $r=-0,235$  dengan signifikansi  $p=0,019$  ( $p<0,050$ ).

Hasil ini dibuktikan dengan berdasarkan hasil uji asumsi antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara, menghasilkan data yang berdistribusi normal dengan nilai signifikansi variabel kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara sebesar  $0,055 > 0,050$  dapat dikatakan normal karena nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut  $>0,050$  sehingga memenuhi syarat uji normalitas. Lebih lanjut hasil uji linieritas mendapatkan nilai signifikansi *deviation from linierity*  $0,020 > 0,05$  yang artinya data dikatakan normal karena nilai signifikansi yang artinya data dikatakan linier karena memiliki nilai signifikansi  $>0,05$ . Dengan demikian syarat untuk melakukan uji korelasi *Pearson's product moment* terpenuhi. Adapun hasil uji hipotesis variabel kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara mendapatkan nilai signifikansi  $-0,235$  dengan taraf signifikansi  $0,019 > 0,05$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam ada hubungan dalam penelitian ini terbukti dan dapat diterima, bahwa didapatkan hasil ada

hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada santri artinya bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada santri maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara, sebaliknya yaitu semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada santri maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berbicaranya.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hal yang sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Juwita & dkk (2011) dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan di depan umum pada mahasiswa. Dengan hasil penelitian terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara, dibuktikan ( $r$ )= -0,458 dengan  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi: “ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum”.

Hasil pada penelitian ini sesuai dengan teori yang telah dikemukakan oleh Wahyuni (2013), mengatakan bahwa rasa percaya diri dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan, mengambil resiko-resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat. Selain itu pembangunan rasa percaya diri akan berhasil dengan membutuhkan suatu pendekatan yang terorganisasi yaitu, bulatkan tekad yang

dimiliki, menetapkan tujuan-tujuan spesifik, mencari dukungan, dan meletakkan masa lampau dibelakang untuk memulai suatu permulaan yang baik. Sebagai santri harus mengerti cara berbicara di depan seperti ceramah. Melalui kenyataan tersebutlah hendaknya santri harus memiliki rasa kepercayaan diri yang mereka miliki sehingga santri sering merasa cemas ketika berbicara di depan umum di karenakan khawatir dan takut jika harus ditengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk berbicara di depan umum sehingga merasa tegang panik, berkeringat dan sering tanpa sadar mengerakkan-mengerakkan pulpen ketika berbicara di depan umum. Pikiran yang tegang membuat mahasiswa tidak konsentrasi ketika berbicara di depan orang banyak, mengalami kebingungan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika tiba gilirannya untuk berbicara. Perasaan santri yang merasa dirinya terancam menjadi sebuah masalah besar. Membuat santri khawatir, gelisah dan takut sehingga muncul reaksi gemetar, gugup, saat berbicara di depan umum sehingga tidak terkendalinya manifestasi gejala fisik, proses mental, dan gejala emosi tersebutlah yang membuat santri mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada subjek penelitian berinisial I pada tanggal 19 November 2021 yang bertempat di Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin mengatakan bahwa subjek selalu memandang dirinya kurang baik dalam

melakukan sesuatu sehingga ketika berbicara di depan umum jantung berdebar sangat kencang, kurangnya percaya diri, merasakan cemas, khawatir, takut menyampaikan sesuatu dengan salah sehingga merasa tidak percaya diri untuk berbicara di depan umum. Subjek berada di pondok pesantren selama 6 tahun dan menceritakan pertama kali berada di pondok pesantren merasakan kurang bisa beradaptasi dengan orang lain, kurang nyaman karena di pondok pesantren banyak peraturan sehingga santri yang lain banyak sekali yang melanggar peraturan tersebut. Adapun subjek mengambil langkah-langkah ketika susah berbicara di depan umum dengan cara mental harus siap, harus percaya diri, menggerakkan tangan ketika berbicara, dan mengangap orang yang didepan seolah-olah tidak ada.

Berdasarkan pada hasil distribusi kategorisasi responden pada variabel kepercayaan diri terdapat 12 orang atau 12,0% berada pada katagori kepercayaan diri rendah, 79 orang atau 79,0% berada pada kategori kepercayaan diri sedang, dan 9 orang atau 9,0% berada pada kategori kepercayaan diri tinggi pada subjek santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri pada santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin berada taraf kategori sedang dengan persentase 79,0% yaitu dengan frekuensi 79 orang santri dari 100 sampel atau responden. Hal tersebut dapat diartikan bahwa beberapa

dari subjek penelitian sudah mampu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Hasil analisis korelasi tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Luxori (2004), bahwa kepercayaan diri adalah hasil percampuran antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap diri sendiri. Memiliki kepercayaan diri akan menjadikan seseorang selalu merasa baik, rela dengan kondisi dirinya akan berpikir bahwa dirinya merupakan manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, keluarga, dan masyarakat. Santri juga memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan mengontrol dirinya dalam situasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan contohnya berbicara di depan orang banyak. Selain itu, santri tersebut selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu yang artinya individu tidak terburu-buru dan gegabah dalam melakukan sesuatu. Ketika seseorang santri berbicara di depan umum, maka dia berhadapan dengan lingkungan yang berpotensi dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Bila santri tersebut tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka dia akan terjebak pada pikiran-pikiran yang negatif mengenai dirinya yang pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan.

Lauster (2003), mengatakan ciri-ciri orang percaya diri merupakan percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, mengungkapkan pendapat. Rasa percaya diri bukan sifat yang

diturunkan melainkan di peroleh dari pergaulan hidup, selain itu juga di ajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan. Sehingga apa yang dilakukan guna membentuk atau meningkatkan rasa percaya diri dengan terbentuk dan berkembang proses belajar dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya. Dalam hal ini terlihat bahwa rasa percaya diri pada santri laki-laki dan perempuan mempunyai keyakinan untuk tetap mampu menghadapi setiap permasalahan ketika berceramah di khalayak ramai. Santri yang percaya diri akan selalu bersikap optimis dan yakin kemampuannya ketika berbicara di depan umum.

Kemudian, untuk variabel kecemasan berbicara didapatkan hasil kategorisasi responden variabel kecemasan berbicara diatas dapat dilihat bahwa, terdapat 13 orang atau 13,0% berada pada kategori kecemasan berbicara rendah, 73 orang atau 73,0% berada pada katagori kecemasan berbicara sedang, 14 orang atau 14,0% berada pada katagori kecemasan berbicara tinggi pada subjek santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin berada pada katagori yang sedang dengan persentase 73,0% atau sebanyak 73 santri. Dengan demikian santri harus bisa untuk merubah dorongan untuk melakukan suatu tindakan pikiran negatif tentang dirinya, seperti perasaan negatif bahwa seseorang lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya, merasa jantung berdebar-debar, keringat dingin, tegang dan kecenderungan yang

dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang tidak rasional terhadap tugas.

Hasil analisis korelasi tersebut sesuai dengan Menurut Nietzal (Ghufron & Risnawita 2014), berpendapat bahwa kecemasan berasal dari Bahasa latin *anxius* dan dari Bahasa jerman *anst*, yaitu suatu kata digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Lebih lanjut Menurut Chaplin (Wahyuni, 2013), juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatian mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Freud (Wahyuni, 2013), berpendapat bahwa kecemasan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan yang bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Selanjutnya Philips (Wahyuni, 2013), mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan yang secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan teori Monarth & Kase (Khairunisa, 2019), kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor biologis, faktor pikiran yang negatif, faktor perilaku menghindar, dan

faktor emosional. Faktor biologis merupakan rasa takut maupun cemas yang dialami semua orang ketika berbicara di depan umum seperti detak jantung berdebar dengan kencang, tekanan darah naik, wajah bersemu merah dan merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki, nafas yang dengan cepat, sulit mengatur pernapasan dan mengalami sakit kepala ringan, serta berkeringat pada seujur tubuh. Faktor pikiran yang negatif adalah pikiran yang umumnya timbul seperti berbicara di depan umum adalah hal yang sangat menakutkan pikiran yang berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari situasi sosial dan penalaran emosi yang merupakan pemikiran mengenai adanya perasaan cemas contohnya merasakan sakit perut yang menyebabkan seseorang dapat mengungkapkan pendapat yang buruk. Faktor perilaku menghindar merupakan bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir tidak mudah mengalami situasi sosial, tegang, panik, dan merasa gugup ketika berbicara di depan umum. Dalam hal ini terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum yang sedang di alami santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju Kabupaten Musi Banyuasin.

Pembahasan yang telah dijelaskan diatas dapat menunjukkan bahwa kecemasan berbicara pada seseorang yang dapat ditekankan bahwa setiap individu itu memiliki suatu kepercayaan diri yang baik. Artinya

ketika seseorang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi maka kepercayaan diri itulah yang meningkatkan rasa kepercayaan diri individu itu sendiri sehingga percaya dengan kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan mengungkapkan pendapat agar santri terhindar dari kecemasan berbicara di depan umum, sehingga membuat santri lebih percaya diri ketika tampil di depan umum.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada santri yang bersifat negatif yang dapat menimbulkan kecemasan berbicara yang tinggi, dan sebaliknya jika kepercayaan diri pada santri tersebut bersifat positif maka santri akan mampu memahami segala bentuk kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, memiliki suatu kemampuan yang akan mempermudah dirinya untuk menyakinkan dirinya sendiri, memiliki rasa positif, dan dapat mengungkapkan kata-kata di depan umum. Demikian kepercayaan diri yang positif ini akan menimbulkan kecemasan berbicara yang rendah pada diri seseorang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada santri SMA Bina Bangsa Pondok Pesantren Al-Falah Sukamaju

Kabupaten Musi Banyuasin, dengan didapatkan hasil dengan nilai  $r = -0,235$  dan nilai signifikansi  $p = 0,019$  ( $p < 0,050$ ). Artinya bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada santri maka semakin rendah tingkat

kecemasan berbicaranya, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada santri maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhamdu. (2016). *Analisis Statistika Dengan Program SPSS*. Palembang: NoerFikri.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. (XVII). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. (IV). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufro, M. N. & Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khairunisa. (2019). *Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar*. *Jurnal Tunas Bangsa*. 6 (2). 212-222
- Kholisin, (2014). *Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecemasan Emosional*. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 34 (1), 77-102.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (terjemahan D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lisnias, C. V. Loekmono L. J. T. & Windrawanto, Y. (2019). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga*. *Jurnal Psikologi Konseling*. 15 (2), 431-440.
- Putriani. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Negeri 8 Palopo*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Muhammadiyah Palopo. Palopo.
- Rakhmat, J. (2021). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wahyuni, S. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*. *Psikoborneo*. 1 (4), 220-227.

### Referensi Online

[https://www.laduni.id/post/read/71563/pesantren-al-falah-sukamaju musu-banyuasin](https://www.laduni.id/post/read/71563/pesantren-al-falah-sukamaju-musi-banyuasin). Diakses pada tanggal 19 April 2021