

**PENGARUH BERPIKIR POSITIF, DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata

Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Batrisya Sania Firzana

NIM : 1907016150

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024**

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : PENGARUH BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN WALISONGO
SEMARANG
Nama : Batrisya Sania Firzana
NIM : 1907016150
Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 01 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji


Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP. 19730427199631001

Penguji I


Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si.
NIP. 196008071986122001

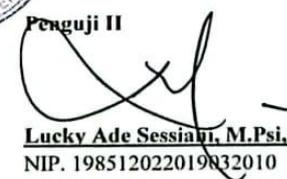
Pembimbing I


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

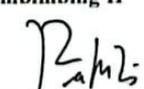
Sekretaris Sidang


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji II


Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Pembimbing II


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN WALISONGO SEMARANG"

Nama : Batrisya Sania Firzana

NIM : 1907016150

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikman Rochmawan, M.Si.

NIP 198002202016012901

Semarang, 21 Juni 2024
Yang bersangkutan

Batrisya Sania Firzana

NIM 1907016150

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Batrisya Sania Firzana
NIM : 1907016150
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP: 199201012019032036

Semarang, 6 Juni 2024
Yang bersangkutan

Batrisya Sania Firzana
NIM: 1907016150

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NIM : 1907016150

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

“ PENGARUH BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN WALISONGO SEMARANG”

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya penulis sendiri yang diajukan guna memperoleh gelar Sarjan Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisogo Semarang. Karya tulis ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, Juni 2024

Pembuat Pernyataan,



Batrisya Sania Firzana

NIM. 1907016150

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbi alamin, puji syukur saya panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan ridho-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk mencapai gelar sarjana (S1) psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Selama proses menyelesaikan penyusunan skripsi ini terdapat kendala dan kekurangan. Namun, kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku dosen wali sekaligus pembimbing I yang telah berkenan memberikan doa, bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi, MA selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu, pemikirannya untuk membimbing, mengarahkan, mendukung dan memotivasi selama proses penyusunan skripsi
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Seluruh mahasiswa FITK angkatan 2017-2021 yang telah bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian ini.
9. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis memohon saran serta kritik yang dapat membangun kedepannya dan memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, 67 April 2024



Batrisya Sania Firzana
NIM 1907016150

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbilalamin atas segala limpahan Rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, maka dengan ini penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana ini. Karya tulis sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Keluarga tercinta, Orang tua saya Bapak Usnen dan Ibu Yekti Rachmayanti, Kakak Rizky Alfian Zamzami dan Ayunda Berliana, Adik Azra Azalia Azura yang tiada henti mendoakan saya, mendukung, dan menyemangati saya.
3. Kepada diri sendiri yang telah berusaha, bersabar untuk bertahan dan berusaha sampai saat ini, dan selalu menjadi support system terbaik dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Kepada Abah Imam Taufiq dan Umi Arikah selaku pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Besongo, yang telah memimbing dan menjadi orang tua kedua selama 4 tahun.
5. Keluarga besar, Atok Sahar dan keluarga besar Mbah Slamet yang selalu mendoakan dan memberi semangat.
6. Teman seperjuangan di pondok dan kos Putri Rizkiyatul, Indana Zulfa, Zhaimah, dan Nailis Sa'adah yang selalu membantu, menyemangati, selama pengerjaan skripsi.
7. Teman kelas yang turut membantu dan menyemangati saya.
8. Teman seperjuangan yang tidak pernah bosan untuk membantu dan menjawab pertanyaan saya terkait pengerjaan tugas akhir yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
9. Semua pihak yang berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(QS. Ar-Rum:60)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah [2]:286)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	11
1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	11
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum	16
4. Kecemasan Berbicara di Depan Umum dalam Perspektif Islam	22
B. Berpikir Positif.....	24
1. Definisi Berpikir Positif.....	24
2. Aspek-Aspek Berpikir Positif	26
3. Berpikir Positif dalam Perspektif Islam	28
C. Dukungan Sosial (<i>Social Support</i>).....	30

1. Definisi Dukungan Sosial	30
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	32
3. Dukungan Sosial dalam Perpektif Islam.....	34
D. Peran Berpikir Positif dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	35
E. Hipotesis	37
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel.....	39
C. Definisi Operasional	40
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Validitas dan Reliabilitas	47
H. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Hasil Uji Asumsi.....	61
1. Uji Normalitas.....	61
2. Uji Linieritas	62
3. Uji Multikolinieritas.....	64
C. Hasil Uji Hipotesis.....	65
D. Pembahasan.....	68
BAB V.....	78
PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%.....	43
Tabel 3.2 Kriteria Skor Penilaian.....	45
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	45
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Berpikir Positif.....	46
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	47
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Kecemasan Berbicara di Depan Umum Setelah Uji Coba....	49
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Berpikir Positif Setelah Uji Coba.....	50
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	51
Tabel 3.9 Reliabilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	52
Tabel 3.10 Reliabilitas Berpikir Positif saat Aitem Gugur.....	52
Tabel 3.11 Reliabilitas Berpikir Positif setelah Seluruh Aitem Valid.....	52
Tabel 3.12 Reliabilitas Dukungan Sosial saat Aitem Gugur.....	53
Tabel 3.13 Reliabilitas Dukungan Sosial setelah Seluruh Aitem Valid.....	53
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif.....	57
Tabel 4. 2 Rumus Interval Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	58
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	58
Tabel 4. 4 Rumus Interval Berpikir Positif.....	59
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Berpikir Positif.....	60
Tabel 4.6 Rumus Interval Dukungan Sosial.....	60
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	61
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.9 Uji Linieritas Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Berpikir Positif.....	63
Tabel 4.10 Uji Linieritas Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Dukungan Sosial.....	63
Tabel 4. 11 Kesimpulan Uji Linearitas.....	64
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinieritas.....	65
Tabel 4. 13 Coefficients.....	65
Tabel 4.14 Uji ANOVA.....	67
Tabel 4.15 Uji Regresi Linier Berganda.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Angkatan.....	56
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: SKALA UJI COBA.....	86
Lampiran 2: Hasil Uji Validitas & Reliabilitas.....	94
Lampiran 3: Skala Kuesioner.....	100
Lampiran 4: Skor Responden.....	105
Lampiran 5: Hasil Statistik Deskriptif	110
Lampiran 6: Hasil Uji Normalitas.....	111
Lampiran 7: Hasil Uji Linearitas	112
Lampiran 8: Hasil Uji Multikolinieritas.....	112
Lampiran 9: Hasil Uji Hipotesis	113

ABSTRACT

Good public speaking skills are especially important for FITK UIN Walisongo Semarang students, who after graduating from the undergraduate program and receiving a diploma will become a teacher. In fact, there are still many students who experience anxiety when speaking in public. This study aims to empirically examine the effect of positive thinking and social support on public speaking anxiety in students of the Faculty of Tarbiyah and Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang. This study uses quantitative research methods with multiple linear regression techniques. The research subjects amounted to 235 students, with the sampling technique in the form of purposive sampling. Data collection instruments in this study used public speaking anxiety scale, positive thinking scale, and social support scale. Based on the results of the first hypothesis test, it shows that positive thinking has a negative influence on anxiety in public with a significance value of $0.000 < 0.05$. The results of the second hypothesis test show that social support has a negative influence on public speaking anxiety with a significance value of $0.002 < 0.05$. Furthermore, the third hypothesis test gets a significance value of $0.000 < 0.05$ with an effective contribution of 53%. These results indicate that there is an effect of positive thinking and social support on public speaking anxiety in students of the Faculty of Tarbiyah and Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang.

Keywords: *positive thinking, social support, and public speaking anxiety*

ABSTRAK

Kemampuan berbicara di depan umum yang baik sangat penting terutama bagi mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang, yang setelah lulus dari program sarjana dan mendapat ijazah akan menjadi seorang guru. Kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan pada saat berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik regresi linear berganda. Subjek penelitian berjumlah 235 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum, skala berpikir positif, dan skala dukungan sosial. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan di depan umum dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Selanjutnya uji hipotesis ketiga mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan sumbangan efektif sebesar 53%. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang.

Kata Kunci: berpikir positif, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan perguruan tinggi di Indonesia sudah terjadi sejak beberapa tahun. Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi setelah mencakup jenjang pendidikan menengah. Individu yang sedang menempuh pendidikan dan terdaftar di suatu perguruan tinggi disebut mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki komunikasi yang baik. Mahasiswa juga harus dapat menguasai keterampilan dalam berbahasa pada saat berbicara, terutama ketika berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum pada mahasiswa biasanya dilaksanakan dalam bentuk diskusi dan presentasi di depan kelas.

Hal ini dikarenakan agar seorang mahasiswa tidak hanya mampu mengutarakan pendapatnya melalui tulisan, namun juga dapat mengutarakan pendapatnya secara lisan. Namun kenyataannya berbicara di depan umum bukanlah hal yang mudah dan sering kali menjadi momok bagi mahasiswa dan membuat mahasiswa merasa cemas. Seringkali mahasiswa merasa cemas ketika hendak menuangkan pemikirannya secara lisan, baik saat diskusi kelompok, presentasi, maupun saat hendak mengajukan pertanyaan pada dosen (Wahyuni, 2013: 220). Reaksi psikologis dari kecemasan dapat timbul melalui perasaan khawatir, ketakutan, dan perasaan negative (Kaju, dkk., 2020: 154).

Kecemasan Berbicara di depan umum merupakan perasaan cemas yang dirasakan oleh pembicara ketika melakukan presentasi di depan kelas yang muncul karena adanya pikiran negatif yang ditandai dengan munculnya gejala fisik dan psikologis serta perilaku menghindar (Amali & Rahmawati, 2020). Dalam penelitian Nurhasanah (2021: 107) dikatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mahasiswa tersebut untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam berbicara di depan umum, sehingga mahasiswa akan cenderung menghindar dari situasi berbicara di depan umum. Selain itu individu yang merasa cemas ketika berbicara di depan banyak orang, sekalipun sudah lulus dan memiliki ijazah, mungkin akan mengalami kesulitan dalam melamar pekerjaan tertentu, terutama pekerjaan yang menekankan pada kemampuan berbicara di depan orang banyak seperti guru (Bukhori, 2016: 160).

Sebaliknya, mahasiswa yang tidak merasa cemas ketika berbicara di depan umum, lebih mungkin untuk terlibat dalam diskusi dan interaksi sosial yang lebih aktif. Hal ini dapat membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Grainger menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, berkaitan dengan kepribadian dan sikap individu termasuk pola pikir individu, pengalaman individu yang tidak menyenangkan, atau karena penilaian yang tidak realistis. Sedangkan faktor eksternal

merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, yakni faktor lingkungan seperti dukungan sosial, tuntutan rumah, masyarakat, dan sekolah (Kholisin, 2015: 7).

Pola pikir sangat mempengaruhi kecemasan. Oleh karena itu pola pikir yang positif sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Dalam penelitian Arsy (2011: 5) menjelaskan bahwa pola pikir seseorang sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati seperti depresi, kecemasan, kepanikan, kemarahan, kecemburuan, rasa bersalah dan rasa malu. Selain itu dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa apabila seseorang mempunyai pola pikir yang positif maka orang tersebut dapat mengatasi permasalahannya yang berhubungan dengan suasana hati. Sebaliknya apabila seseorang mempunyai pola pikir negatif, maka orang tersebut cenderung mengalami depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah, yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosialnya.

Hal ini sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Sabati (2010: 43-44), bahwa semakin tinggi tingkatan berpikir positif seseorang maka akan semakin rendah kecemasan dalam berkomunikasi, sebaliknya jika semakin rendah tingkatan berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berkomunikasi seseorang. Selanjutnya terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan yakni faktor yang bersumber dari lingkungan sosial seseorang seperti dukungan sosial dari orang-orang sekitar individu. Salah seorang mahasiswa menjawab “Dukungan dari

orang-orang sekitar seperti sorakan semangat membuat saya lebih rileks didepan umum dan dapat menguasai panggung”. Dari jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan individu, dan dapat membuat individu lebih rileks.

Sejalan dengan Voolman, ddk., (Sari & Thamrin, 2020: 147) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial mempengaruhi individu agar merasa tidak sendiri serta merasa memperoleh dukungan dalam berbagai bentuk sehingga bisa bertahan ketika menghadapi masa-masa yang sulit. Shaleh, dkk (2020: 81) berpendapat bahwa dukungan sosial dapat membantu memotivasi individu dalam mengatasi perubahan dan permasalahan. Dukungan sosial juga dapat membuat individu merasa bahwa dirinya dipercaya, diberi perhatian, dicintai, berharga, dan menjadi salah satu bagian dari kelompok, serta merasa lebih mampu untuk menghadapi tekanan dan berbagai macam persoalan hidup.

Banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Termasuk pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang. Sebagian besar dari mahasiswa FITK akan berprofesi sebagai seorang guru setelah mendapatkan gelar sarjana, sehingga keterampilan dalam berkomunikasi sangatlah dibutuhkan. Namun kenyataannya mahasiswa FITK seringkali merasa cemas ketika hendak berbicara di depan umum, baik ketika bertanya kepada dosen, diskusi kelompok, ataupun ketika presentasi di depan kelas.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian pendahuluan yang dilakukan kepada 15 Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang pada 05 Maret 2023. Berdasarkan 15 jawaban yang diterima menyatakan keseluruhan mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dari jawaban keseluruhan, 11 mahasiswa menunjukkan adanya aspek fisik ketika hendak berbicara dihadapan banyak orang yakni mahasiswa merasa gugup, grogi ,deg-degan, dan tremor. Kemudian 4 mahasiswa lainnya menunjukkan aspek emosional seperti malu, tidak percaya diri, dan takut salah ketika hendak berbicara. Selain itu mahasiswa juga menjawab ketika presentasi di depan kelas seringkali berbelit-belit ketika berbicara, dan bingung ketika hendak berbicara (aspek proses mental). Hasil survei diatas, menunjukkan bahwa mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang sangat tinggi.

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian dengan judul Pengaruh Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang ini penting untuk dilakukan agar mahasiswa tidak merasa cemas ketika berbicara di depan umum, dan agar dapat meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa secara lisan, terutama pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti ialah :

1. Apakah berpikir positif berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah berpikir positif dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat menjadi literatur bacaan, dan sumbangan pemikiran dalam psikologi yang berkaitan dengan berpikir positif, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara didepan umum. Dapat menjadi bahan acuan penelitian bagi yang ingin melakukan penelitian sejenis selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan solusi bagi mahasiswa UIN Walisongo khususnya Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan untuk dapat mengontrol kecemasan ketika berbicara di depan umum.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan rujukan dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang meneliti terkait kecemasan, dukungan sosial, dan berpikir positif sudah banyak dilakukan. Untuk menghindari kesamaan atau pengulangan terhadap hasil temuan penelitian, maka peneliti akan mendeskripsikan beberapa permasalahan penelitian terdahulu yang relevan.

Pertama, Ardiyansyah, dkk (2015) dengan judul Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Mulawarman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi berpikir positif dan cognitive behavioral therapy (CBT) berhasil menurunkan kecemasan. Dalam penelitian tersebut, terapi berpikir positif berhasil menurunkan kecemasan pada 14 subjek, sementara 7 subjek tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Kedua, Anggraini, dkk (2017) dengan judul Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara berpikir positif dan kecemasan komunikasi pada mahasiswa Universitas Abdurrab Pekanbaru. Hubungan tersebut memiliki arah yang negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat berpikir positif, maka semakin rendah tingkat kecemasan komunikasi, begitu juga sebaliknya.

Ketiga, Nurhasanah (2021) dengan judul Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selain self efficacy, kecemasan berbicara di depan umum juga dipengaruhi oleh berpikir positif mahasiswa. Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dan berpikir positif. Semakin positif seseorang berpikir, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin

negatif seseorang berpikir, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi. Hal ini disebabkan oleh individu yang membangun pesan-pesan negatif dan memperkirakan hasil yang negatif dalam interaksi komunikasi.

Keempat, Halim (2019) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendas di pokjar Jennepono dan Takalar pada tahun 2018.

Kelima, Utomo dan Sudjinawati (2018) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu, pemberian dukungan sosial, terutama dari lingkungan terdekat seperti suami dan orang tua, sangat penting bagi ibu hamil selama proses kehamilan.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan diatas, terdapat persamaan dan perbedaan. Pada penelita pertama, kedua, dan ketiga memiliki persamaan variabel berpikir positif dan kecemasan. Sedangkan pada penelitian keempat dan kelima memilki persamaan variabel dukungan sosial dan kecemasan. Namun peneliti tidak menemukan penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut yakni berpikir

positif, dukungan sosial, dan kecemasan secara spesifik, oleh karena itu penelitian ini dianggap perlu untuk dilakukan. Selain itu yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu:

Pertama, lokasi yang digunakan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang. *Kedua*, pada penelitian ini subjek yang diteliti adalah mahasiswa FITK UIN Walisongo. *Ketiga*, teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Sehingga penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya. Maka peneliti mengambil judul “Pengaruh Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang”

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dalam buku yang berjudul *Anxiety Disorders in Children and Adolescents* yang diterbitkan oleh *Cambridge University Press* mendefinisikan kecemasan sebagai serangkaian reaksi emosional yang timbul dari antisipasi ancaman nyata atau tidak nyata terhadap diri sendiri (Silverman & Field, 2011: 25). Freud menyebutkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat kuat, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang akan datang (Feist & Feist, 2014). Selanjutnya Nevid, dkk., (2018: 183) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi umum yang timbul dari perasaan takut dan tidak nyaman. Selain itu dikatakan juga bahwa kecemasan adalah respon yang normal terhadap suatu ancaman, dan akan menjadi abnormal apabila kecemasan tersebut melebihi proporsi dari ancaman tersebut.

Dalam ilmu komunikasi, rasa cemas dalam berkomunikasi disebut dengan *Communication Apprehension (CA)*. McCroskey (1984: 17) membagi CA kedalam empat jenis, yaitu *traitlike CA*, *generalized context CA*, *person group CA*, dan *situational CA*. Kecemasan komunikasi pada penelitian ini termasuk ke dalam

generalized context CA, yakni kecemasan yang terjadi hanya pada saat kondisi komunikasi tertentu yang dapat menimbulkan kecemasan. Jenis komunikasi yang termasuk ke dalam tipe ini ada empat yakni, berbicara di depan umum, berbicara dalam rapat atau kelas, berbicara ketika diskusi dalam kelompok kecil, dan berbicara ketika berinteraksi.

Philips (dalam Ririn, dkk., 2013: 274) menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum sebagai *reticence*, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, tetapi karena ketidakmampuan untuk menyampaikan pesan dengan baik, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis. Bukhori (2016: 162) menjelaskan kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan di mana seseorang mengalami tekanan fisik dan psikis saat harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum juga di definisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan ketakutan saat individu harus berbicara, berpidato, atau mengutarakan pendapatnya di depan publik, baik dalam situasi individual maupun kelompok. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk menyampaikan pesan secara sempurna, yang tercermin dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku yang umumnya terjadi (Kholisin, 2014: 88). Muslimim dan Maswan (2021: 7), mengatakan bahwa

kecemasan berkomunikasi di depan umum merupakan kondisi yang wajar, bahkan dikatakan sehat apabila dapat mendorong individu mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk mengantisipasi apa yang di takuti individu. Sebaliknya apabila kecemasan terlalu tinggi pada saat berkomunikasi di depan umum akan menjadi tidak sehat karena dapat menghambat individu dalam menunjukkan kemampuannya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan negatif yang terjadi pada individu dalam kondisi komunikasi tertentu, yaitu pada saat individu sedang berkomunikasi di hadapan umum, yang disertai dengan gejala-gejala tertentu yaitu gejala fisik seperti jantung berdegup lebih kencang dan gemetar pada lutut, gejala pada proses mental seperti penyampaian kata yang berulang-ulang dan lupa apa yang selanjutnya akan dikatakan, serta gejala emosional seperti rasa tidak percaya diri dan merasa panik atau bahkan merasa terhina setelah berbicara di hadapan umum .

2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Nevid, dkk (2018: 183) kecemasan ditandai dengan berbagai simtom yakni simtom fisik, perilaku, dan kognitif :

a. Aspek fisik

Ciri fisik mencakup kecemasan, kegelisahan, gemetar, sesak di bagian dada atau perut, berkeringat hebat, kepala pusing

atau ingin pingsan, telapak tangan berkeringat, mulut dan tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung berdegup kencang, jari atau anggota tubuh terasa dingin, hingga rasa mual.

b. Aspek perilaku

Ciri perilaku meliputi perilaku bergantung, perilaku menghindar, dan gelisah.

c. Aspek kognitif

Ciri perilaku kognitif mencakup kekhawatiran, ketakutan, atau kecemasan tentang masa depan, terlalu waspada dan memikirkan sensasi tubuh, memikirkan pemikiran yang terus-menerus mengganggu, ketakutan kehilangan kendali, pemikiran yang membingungkan, kesulitan berkonsentrasi, serta berpikir bahwa segala sesuatu menjadi tidak terkendali.

Aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (2018: 20), yaitu :

a. Aspek fisik

Sebelum memulai pembicaraan, setiap individu akan merasakan gejala fisik yang berbeda-beda. Gejala ini bisa bervariasi pada setiap individu. Secara umum, gejalanya meliputi detak jantung yang semakin cepat, gemetar pada lutut sehingga

sulit untuk berdiri tegak atau berjalan menuju mimbar dengan tenang. Selain itu, suara seringkali bergetar dan otot tenggorokan terasa kaku atau terdapat lendir yang terkumpul pada tenggorokan. Beberapa orang juga mungkin mengalami gelombang hawa panas atau merasa seperti ingin pingsan.

b. Aspek proses mental

Dalam proses berbicara terdapat aspek proses mental yang melibatkan beberapa hal seperti pengulangan kata, kalimat, atau pesan sehingga suaranya terdengar seperti radio rusak. Selain itu, ada juga hilang ingatan atau kesulitan untuk mengingat fakta atau angka secara tepat, termasuk melupakan hal-hal yang sebenarnya sangat penting dan mengalami tersumbatnya pikiran di mana pembicara tidak tahu apa yang harus dikatakan selanjutnya (Prakosa&Partini, 2015: 43).

c. Aspek emosional

Aspek emosional melibatkan perasaan takut yang mungkin muncul sebelum seseorang tampil di depan umum. Hal ini bisa termasuk rasa takut yang muncul sebelum tampil, rasa tidak percaya diri, merasa kehilangan kendali, merasa tidak berdaya seperti anak kecil yang sulit menghadapi masalah, panik, merasa malu, atau bahkan merasa dipermalukan setelah berbicara di depan publik.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas mengenai aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada pendapat Rogers yang dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan dapat terjadi dimana dan kapan saja. Kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Dewandari (2020: 11) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan yaitu :

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang terhadap orang lain ataupun individu itu sendiri. Lingkungan dapat dibagi menjadi dua bagian, yakni lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Di lingkungan keluarga, ketidakpedulian orang tua, dan pertengkaran sangat berpengaruh terhadap anak karena dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan rasa cemas. Sedangkan di lingkungan sosial, apabila individu berada di lingkungan dengan pergaulan yang buruk, akan dapat membuat individu tersebut juga memiliki perilaku buruk. Jika perilaku individu tersebut buruk

maka penilaian orang lain terhadap individu tersebut juga akan buruk.

b. Faktor Emosi yang Ditekan

Kecemasan dapat terjadi karena individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan individu itu sendiri. Terlebih ketika individu terlalu menekan perasaan marah atau sedih yang terlalu lama. Faktor emosi yang ditekan tersebut dapat berupa pengalaman negatif dari masa lalu yang sulit dilupakan.

c. Faktor Fisik

Faktor fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan kecemasan. Kelemahan fisik dapat menurunkan dan melemahkan kesehatan mental seseorang sehingga mudah untuk terjadinya kecemasan.

d. Faktor Psikologi

Rasa bersalah dapat memicu rasa cemas pada seseorang. Hal tersebut disebabkan seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani. Selain itu rasa takut akan suatu bahaya yang mengancam juga menjadi sumber kecemasan.

e. Faktor Genetik atau Keturunan

Kecemasan disebabkan oleh gagalnya saraf-saraf otak yang berfungsi untuk mengontrol emosi dan rasa takut. Kecemasan dapat mengubah alur sel saraf dalam otak, terutama pada struktur otak yang bertugas mengendalikan emosi. Struktur otak tersebut dibentuk dari genetik atau keluarga. Oleh karena itu, orang dengan riwayat keturunan gangguan kecemasan, akan memiliki risiko menderita gangguan kecemasan lima kali lebih besar.

f. Faktor Penyakit Medis

Penyakit medis menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Kecemasan merupakan indikator pertama dari penyakit medis. Beberapa penyakit medis yang dicurigai dapat menyebabkan kecemasan yakni penyakit jantung, diabetes, gangguan pernapasan, hipertiroidisme, dan kanker.

g. Faktor Mengonsumsi Obat Terentu

Stimulan yang digunakan dalam jangka panjang dapat merusak keseimbangan otak. Pada saat menggunakan stimulan seperti sabu dan pil ekstasi, maka akan terjadi peningkatan hormon serotonin dan dopamin beberapa kali lipat dari biasanya. Hal itu menyebabkan daya tahan mekanisme otak terhadap stres dapat

berkurang. Oleh karena itu individu lebih mudah mengalami kecemasan.

Selain itu, zat adiktif juga dapat mengakibatkan gangguan kecemasan. Pewarna dan pemanis buatan mengandung neurotoksin yang dapat mengganggu fungsi normal sistem saraf. Selain itu kafein dan alkohol menjadi pemicu terjadinya gangguan kecemasan karena efek sampingnya dapat membuat jantung berdebar-debar.

Grainger dalam Kholisin (2015: 7) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua, yakni faktor eksternal dan faktor internal :

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, yakni faktor lingkungan seperti dukungan sosial, tuntutan rumah, masyarakat, dan sekolah

b. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, berkaitan dengan kepribadian dan sikap individu termasuk pola pikir individu, pengalaman individu yang tidak menyenangkan, atau karena penilaian yang tidak realistis.

Kemudian, dari penelitian yang dilakukan Opt dan Loffredo (2000: 561) menyebutkan ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

a. Individu Introvert dan Ekstrovert

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki sifat ekstrovert cenderung memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah daripada individu yang bersifat introvert. Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan, seperti fakta bahwa individu ekstrovert lebih suka bergaul dengan berbagai macam orang, mereka menyukai komunikasi tatap muka, dan mereka merasa nyaman dalam situasi kelompok. Sedangkan individu introvert cenderung kurang aktif dalam berkomunikasi dengan orang-orang, terutama ketika harus berbicara di hadapan banyak orang .

b. Individu yang melihat dengan intuisi (*intuitors*) atau panca indra (*sensors*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitors* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada *sensors* ketika berbicara di depan umum. *Intuitors* cenderung lebih terbuka terhadap perbedaan pendapat dan juga berani menghubungkan ide-ide dari poin satu ke poin lainnya. Berbeda dengan *sensors* yang

memandang sesuatu seperti yang dilihatnya, tanpa berpikir lebih jauh. Hal ini yang akan menghasilkan kecemasan.

c. Pola Pikir Individu

Individu dengan pola pikir positif memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki pola pikir negatif. Individu dengan pola pikir positif cenderung melihat segala hal dari sisi positif, memiliki motivasi untuk bekerja keras, dan mampu mengendalikan emosi saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, individu dengan pola pikir negatif lebih cenderung mengandalkan perasaannya, rentan terhadap stres, dan sering mengekspresikan kecemasan karena terlalu fokus pada pendapat pribadinya (Prakosa & Partini, 2015: 44).

Dari penjelasan tokoh di atas mengenai faktor-faktor kecemasan berbicara di depan umum disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir individu, pengalaman individu dimasa lalu, atau penilaian individu yang tidak realistis. Sedangkan faktor eksternal seperti tuntutan dari lingkungan sekitar.

4. Kecemasan Berbicara di Depan Umum dalam Perspektif Islam

Konsep kecemasan telah di jelaskan Allah SWT dalam Q.S Fussilat ayat-30, yang artinya:

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.

Berdasarkan tafsir Al-Misbah, Allah berfirman dalam ayat tersebut: *sesungguhnya orang-orang yang percaya dan mengatakan dengan lidahnya bahwa: “Tuhan kami hanyalah Allah” yang mengatakannya sebagai cerminan kepercayaan mereka akan kekuasaan dan ke-Esaan Allah, kemudian mereka beristiqomah meneguhkan pendirian mereka dengan melaksanakan tuntunannya, maka mereka akan dikunjungi oleh malaikat dari saat ke saat hingga menjelang ajal mereka sambil berkata: “janganlah kamu takut menghadapi masa depan dan janganlah kamu bersedih apa yang telah berlalu: dan bergembiralah dengan perolehan surga yang telah dijanjikan Allah melalui rasul-Nya kepadamu”*(Shihab, 2007).

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa istilah yang menyinggung pembahasan mengenai kecemasan, salah satunya yaitu *khauf* yang

berarti takut. Khauf merujuk pada keadaan psikologis atau perasaan ketakutan dan kecemasan terhadap sesuatu yang tidak diinginkan. Al-Qusyairî menyatakan bahwa khauf adalah permasalahan yang terkait dengan masa depan. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa seseorang hanya akan merasakan ketakutan ketika sesuatu yang tidak diinginkan datang dan hal-hal yang dicintai menghilang (Asrori, 2018: 125-126) .

Selain itu, Al-Qur'an juga menjelaskan bagaimana mengatasi kecemasan yang dijelaskan dalam Q.S Ar-Ra'ad ayat-28 , yang artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah, kata (ذَكَرَ) *dzikr/zikir* berarti “mengucapkan dengan lidah” yang kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Mengingat sesuatu dapat mengantarkan lidah untuk menyebut nama-Nya. Oleh karena itu ayat diatas dipahami dalam arti menyebut nama Allah. Kemudian Thabathaba'i menggaris bawahi kata (تَطْمِئِنُّنَّ) *tathma'innu* berarti “menjadi tentram” yang merujuk pada kata sebelumnya yakni beriman. Iman membuat seseorang memiliki pusat atau tujuan ingatan. Ayat tersebut menjelaskan bahwa dengan mengingat atau berdzikir kepada Allah SWT akan menimbulkan ketentraman pada hati dan dengan sendirinya menghilangkan segala

macam kecemasan, pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kegelisahan, keragu-raguan, dan duka cita (Shihab, 2012: 271-272).

William James, seorang filsuf Amerika bermahzab pragmatisme, mengatakan terapi terbaik bagi kesehatan dan kecemasan adalah keimanan kepada Tuhan (Sarihat, 2021:31). Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa Allah selalu bersama hamba yang mengingat-Nya.

B. Berpikir Positif

1. Definisi Berpikir Positif

Norman Vincent Peale merupakan pencetus konsep berpikir positif. Peale (1959: 9) membagi cara berpikir manusia menjadi dua, yakni berpikir negatif dan berpikir positif. Berpikir positif merupakan sebuah sikap atau perilaku, serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan. Pikiran positif akan melihat peristiwa dengan pemahaman bahwa dalam hidup akan ada baik dan buruk, tetapi hal ini lebih menekankan pada yang baik. Seseorang yang berpikir positif akan lebih mudah menemukan jawaban bahkan untuk masalah yang paling kompleks dan tantangan.

Elfiky (2009: 205) mendefinisikan berpikir positif sebagai suatu cara berpikir yang menekankan pada sudut pandang emosi yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi yang dihadapi. Kemudian, Albrecht (1980: 90) menyebutkan bahwa berpikir positif berarti

memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk menghasilkan dan menuangkan pemikiran yang positif. Selain itu Albrecht juga mengatakan bahwa dengan melakukan hal tersebut, dapat menciptakan pikiran dan perasaan yang positif dalam diri individu.

Albrecht (dalam Prakosa dan Partini, 2015: 44) mengatakan bahwa dikatakan berpikir positif jika berkaitan dengan *positive attention* (perhatian terhadap hal-hal positif) dan *positive verbalization* (verbalisasi positif). Perhatian terhadap segi-segi positif misalnya memiliki harapan yang positif, pengalaman yang menyenangkan, dan melihat sisi baik dalam diri sendiri, orang lain, serta masalah yang dihadapi. Sedangkan verbalisasi positif berarti menggunakan kata-kata yang positif dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan. Strategi utama untuk belajar berpikir positif yakni dengan cara menghilangkan atau meniadakan kata-kata dan pikiran yang memiliki konotasi negatif.

Dalam penilitan Zuhdi dan Zuwirda (2019: 2) dikatakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan individu dalam memandang sesuatu dari segi positif sehingga dapat memperoleh kesehatan mental yang dapat membangkitkan semangat, tekad, dan menghilangkan hal-hal negatif yang dapat menghambat perubahan individu ke arah yang lebih baik.

Selain itu, dalam penelitian Nurhasanah (2021: 110) disebutkan bahwa cara berpikir individu, baik itu negatif atau positif, memiliki pengaruh terhadap sikap, perilaku, dan pilihan tindakan yang diambil. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dan berpikir positif. Artinya, semakin positif individu dalam berpikir, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin negatif individu dalam berpikir, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan cara berpikir yang memfokuskan pikiran pada hal-hal yang positif, melihat sesuatu dari segi pandang positif sehingga individu dapat menghasilkan dan menuangkan pemikiran yang positif.

2. Aspek-Aspek Berpikir Positif

Albrecht (1980: 96-97) mengungkapkan terdapat empat aspek dalam berpikir positif, yaitu:

a. Pernyataan yang tidak menghakimi (*non-judgment talking*)

Pernyataan yang lebih mengarah pada penerimaan dan lebih kepada mendeskripsikan daripada menghakimi suatu keadaan atau kenyataan yang ada. Pernyataan yang tidak menghakimi ini diharapkan dapat menjadi pengganti ketika individu cenderung

menaruh pernyataan yang negatif pada suatu keadaan (Muslimin, 2021: 122).

b. Afiriasi diri (*self affirmation*)

Afiriasi diri yaitu mengganti kritikan pada diri menjadi penegasan pada diri sendiri. berbicara baik tentang diri sendiri, bukan untuk menyombongkan diri atau merendahkan orang lain, tetapi untuk memberikan hak kepada diri sendiri. Berbicara baik kepada diri sendiri seperti halnya berbicara dengan orang lain dengan asumsi bahwa setiap individu dengan individu lainnya sama-sama berharga.

c. Harapan positif (*positive expectation*)

Fokus terhadap hal-hal yang positif seperti kesuksesan, mencegah terjadinya masalah, dan menjauhkan diri dari sesuatu yang mengarahkan diri pada hal-hal negative (Anggraini, dkk, 2017: 35).

d. Penyesuaian terhadap realita (*reality adaptation*)

Berusaha beradaptasi dengan kenyataan yang ada. Menjauhkan diri dari rasa bersalah, penyesalan, dan frustrasi. Menerima dan berusaha menghadapinya bagaimana pun hasilnya (Sabati, 2010: 20).

Berdasarkan penjelasan ahli di atas mengenai aspek-aspek berpikir positif mengacu pada pendapat Albrecht yang dapat disimpulkan bahwa aspek berpikir positif yaitu *non-judgement talking, self affirmation, positive expectation, dan reality adaptation*.

3. Berpikir Positif dalam Perspektif Islam

Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya untuk senantiasa berpikir positif dalam segala hal. Dengan berpikir positif, seseorang akan mampu menyikapi permasalahannya dengan cara terbaik. Berpikir positif dalam islam dikenal dengan istilah *husnudzon* (prasangka baik). Secara garis besar terdapat tiga bagian husnudzon yaitu husnudzon kepada Allah Swt, kepada diri sendiri, dan kepada sesama manusia.

Allah Swt berfirman dalam Q.S. Al-Hujurat ayat-12, yang artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima Tobat, Maha Penyayang”(QS. Al-Hujurat: 12).

Berdasarkan tafsir Al-Mishbah , Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 12 berisikan perintah kepada manusia agar menjauhi prasangka kepada orang lain, meskipun terdapat sebagian prasangka yang diperbolehkan. Prasangka yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah prasangka yang buruk terhadap orang lain (Shihab, 2012: 609). Oleh karena itu dianjurkan untuk menjauhi prasangka dalam segala bentuknya. Hal ini karena manusia terkadang sulit membedakan antara prasangka yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Oleh karena itu, lebih baik menghindari prasangka secara keseluruhan. Prinsip ini mengajarkan kita untuk tidak membuat penilaian atau asumsi negatif terhadap orang lain tanpa bukti yang jelas.

Menurut 'Umar bin 'Abd al-'Aziz (dalam Rusydi, 2012: 9), sebagai manusia sebaiknya memiliki prasangka baik terhadap manusia lainnya. Dengan berprasangka baik, orang lain tidak akan menindas kita. Pendapat ini menunjukkan bahwa sikap berprasangka buruk tidak hanya memiliki konsekuensi spiritual-religius, tetapi juga konsekuensi sosial. Jika seseorang memiliki prasangka buruk terhadap orang lain, kemungkinan besar akan memperlakukan objek prasangkanya dengan sikap yang buruk pula. Tentu saja hal ini akan menciptakan ketidaknyamanan bahkan ketidaksukaan dalam hubungan antara keduanya.

C. Dukungan Sosial (*Social Support*)

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Maharani dan Fakhurrozi (2014: 62) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan atau suport yang didapatkan individu dari orang-orang tertentu yang berada disekitar dan dalam kehidupan individu.

Menurut Ulvina (2019: 28) dukungan sosial merupakan informasi yang diberikan orang lain kepada seseorang untuk menunjukkan cinta, kasih sayang, perhatian, serta dilibatkan dalam komunikasi timbal balik. selain itu, ditambahkan juga bahwa dengan dukungan sosial yang diberikan, dapat membuat orang yang menerima akan merasa lebih semangat dalam mencapai tujuannya tersebut.

Dukungan sosial dapat membantu individu dalam menjaga kestabilan perilaku untuk mendapatkan perasaan nyaman, dan mengembangkan sikap positif. Dukungan yang diberikan orang lain tersebut akan membuat individu dapat menghargai dan menerima dirinya sendiri (Komarudin, dkk., 2022: 266).

Selanjutnya, Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011: 81) mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada penghargaan, kenyamanan, kepedulian, atau bantuan yang tersedia bagi individu yang diberikan oleh individu atau kelompok lain. Dukungan sosial adalah interaksi interpersonal yang melibatkan pemberian bantuan dalam bentuk informasi, perhatian emosional, penilaian, dan bantuan

praktis. Dukungan sosial diperoleh oleh individu melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial ini dapat memberikan manfaat emosional atau efek pada perilaku penerima, serta membantu individu yang menerima bantuan dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Suciani & Rozali, 2014: 44) .

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 81) dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber seperti keluarga, pasangan, teman, kerabat, maupun organisasi masyarakat. Individu yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan termasuk bagian dari kelompok yang dapat memberi bantuan pada saat dibutuhkan.

Dukungan sosial juga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan, karena menjadi sangat berharga ketika individu menghadapi masalah. Saat itu terjadi, individu membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial menjadi sumber kekuatan dan bantuan yang diperlukan agar individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup (Lestari & Wulandari, 2021: 95). Rosenfeld dan Richman (1997: 135) mengatakan bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh yakni dilihat dari sisi individu yang menerima dukungan, hal ini dikarenakan penilaian dukungan sosial didasarkan pada persepsi individu terhadap perilaku orang-orang di sekitarnya.

Dari beberapa pengertian di atas disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu baik berupa tindakan ataupun kata-kata, sehingga individu merasa aman, dicintai, dan dihargai.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2011: 81-82) menyebutkan empat aspek dukungan sosial, yaitu :

a. Emotional/esteem support

Dukungan emosional atau penghargaan biasanya di tujukan untuk menyampaikan rasa kepedulian, empati, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap individu. Dukungan emosional akan memberikan rasa nyaman, rasa dicintai, dan rasa memiliki ketika sedang mengalami masa sulit.

b. Tangible/instrumental support

Dukungan nyata atau instrumental merupakan bantuan yang diberikan langsung kepada individu. Seperti ketika seseorang memberi atau meminjamkan sesuatu kepada individu yang sedang membutuhkan.

c. Infomational support

Dukungan informasi merupakan bantuan yang dapat diberikan dengan banyak cara, seperti memberi nasihat, saran, arahan, atau umpan balik tentang apa yang telah dilakukan individu.

d. *Companionship support*

Dukungan persahabatan mengacu pada ketersediaan orang lain untuk dapat dan mau menghabiskan waktu dengan individu tersebut, sehingga memberikan individu rasa diterima dalam suatu kelompok.

Menurut Smet (1994), terdapat empat aspek dukungan sosial, yaitu :

a. Dukungan emosional

Mengacu pada dukungan yang berupa penyaluran perasaan seperti ungkapan empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu yang mengalami kesulitan.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan yang diberikan melalui ungkapan positif (penghargaan) bagi individu atas apa yang dilakukannya, sehingga ia merasa mampu melewati tantangannya.

c. Dukungan instrumental

Dukungan langsung yang diberikan orang lain kepada individu yang membutuhkan. Misalnya meminjamkan sesuatu yang dapat berupa barang, waktu, atau pekerjaan.

d. Dukungan informatif

Pemberian dukungan kepada individu berupa saran-saran, nasihat, atau umpan balik terkait permasalahan yang dialami individu.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti mengacu pada pendapat Sarafino dan Smith yang mengemukakan bahwasannya aspek-aspek yang terdapat dalam dukungan sosial yaitu *emotional/esteem support, tangibel/instrumental support, infomational support*, dan *companionship support*.

3. Dukungan Sosial dalam Perpektif Islam

Allah Swt berfirman dalam Q.S. Ad-Duha Ayat-3, yang artinya:

“Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu” (Q.S. Ad-Duha :3).

Al-Mahalli dan As-Suyuthi (1990: 2741) menjelaskan ayat diatas merupakan sambutan hangat yang diberikan oleh Allah Swt kepada Nabi Muhammad saw karena kesedihan dan kesepian yang sedang dirasakan. Melalui ayat tersebut Allah Swt menyampaikan kepada Rasulullah saw, bahwa Allah tidak akan meninggalkannya, tidak akan pernah meninggalkan serta membencinya. Limpahan penuh cinta dalam ayat tersebut dapat diartikan sebagai bentuk dukungan sosial yang termasuk dalam aspek *emotional support*.

D. Peran Berpikir Positif dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Seorang mahasiswa dituntut untuk dapat berkomunikasi dengan baik. Mahasiswa juga harus dapat menguasai keterampilan dalam berbahasa pada saat berbicara, terutama ketika berbicara di depan umum. Akan tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang merasa sulit ketika berbicara di depan umum. Banyak mahasiswa yang merasa cemas ketika harus berbicara di depan banyak orang misalnya seperti presentasi di depan kelas.

Grainger membagi faktor faktor kecemasan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, seperti pola pikir individu, pengalaman yang tidak menyenangkan, atau penilaian individu yang tidak realistis (Kholosin, 2015: 7).

Opt dan Loffredo (dalam Prakosa & Partini, 2015: 44) menyebutkan bahwa individu yang berpikir positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang berpikir negatif. Individu yang berpikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras, dan mampu mengendalikan emosi saat berbicara di depan umum. Dengan kata lain, pola pikir positif dapat membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2021) menunjukkan bahwa semakin positif seseorang berpikir, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin rendah. Sebaliknya semakin negatif seseorang berpikir, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang membangun pesan-pesan negatif dan memperkirakan hasil yang negatif dalam interaksi komunikasi.

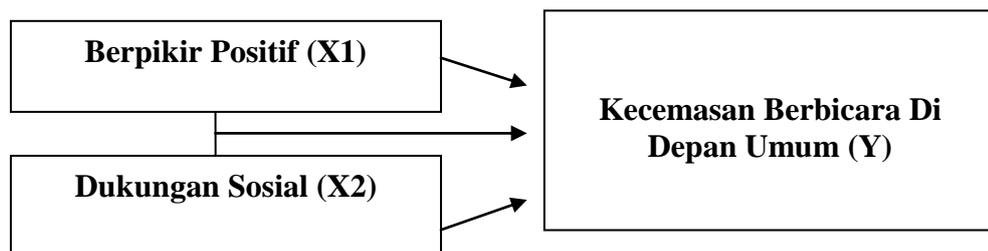
Berpikir positif berarti memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk menghasilkan dan menuangkan pemikiran yang positif (Albrecht, 1980: 90). Oleh karena itu untuk mengatasi individu yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi dapat dilakukan dengan merubah cara berpikir yang negatif dan tidak rasional menjadi cara berpikir yang positif. Hal ini didukung oleh hasil dari penelitian Prakosa dan Partini (2015: 46) menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki sumbangan sebesar 34,7% terhadap kecemasan berbicara di depan kelas. Hal ini menunjukkan bahwa dengan mengoptimalkan cara berpikir positif, kecemasan saat berbicara di depan kelas dapat dikurangi hingga 34,7%.

Selain faktor internal, faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yakni faktor lingkungan, seperti dukungan dari keluarga, masyarakat, sekolah dan lingkungan sosial individu lainnya. dukungan sosial (*social support*) merupakan bentuk bantuan atau suport yang

didapatkan individu dari orang-orang tertentu yang berada disekitar dan dalam kehidupan individu. Individu yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan termasuk bagian dari kelompok yang dapat memberi bantuan pada saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011: 81).

Hal ini didukung oleh penelitian Halim (2018: 142), hasil uji menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki dampak positif terhadap kecemasan. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat berupa kenyamanan dan keakraban dalam berinteraksi, baik yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari orang lain.

Dari penjabaran di atas, yang peneliti rumuskan dari beberapa teori dan juga penelitian terdahulu sehingga kerangka pemikiran konseptual mengenai bagaimana keterhubungan antar variabel yang telah diidentifikasi sebagai permasalahan yakni sebagai berikut:



E. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2014: 64) Disebut sementara dikarenakan jawaban yang di berikan baru berdasarkan teori yang relevan,

bukan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, hipotesis penelitiannya yaitu sebagai berikut :

H1: Terdapat pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

H2: Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

H3: Terdapat pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Azwar (1998: 1) mendefinisikan penelitian (*research*) sebagai suatu rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan untuk pemecahan suatu permasalahan. Penelitian merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk mengetahui, menguji, dan membuktikan kebenaran atau sesuatu yang baru dengan cara mencari, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data dengan metode analisis data sesuai dengan jenis penelitiannya, sehingga dapat ditarik kesimpulannya (Abdullah, 2015: 12).

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014: 7), penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, data pada penelitian kuantitatif berupa angka dan dianalisis menggunakan statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan jenis penelitian asosiatif kausal bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar dua variabel atau lebih yakni variabel independen (yang mempengaruhi) dan variabel dependen (yang dipengaruhi) (Sugiyono, 2014: 37).

B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2014: 38), variabel penelitian merupakan atribut atau nilai pada subjek penelitian yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk

dipelajari untuk ditarik kesimpulannya. Dengan kata lain, variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang diamati atau diukur dalam sebuah studi untuk memahami fenomena tertentu dan mencapai pemahaman serta kesimpulan mengenai hal tersebut. Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y), yaitu :

1. Variabel bebas (X1) : Berpikir Positif
2. Variabel bebas (X2) : Dukungan Sosial
3. Variabel terikat (Y) : Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

C. Definisi Operasional

1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan negatif yang terjadi pada individu dalam kondisi komunikasi tertentu, yaitu pada saat individu sedang berkomunikasi di hadapan umum, yang disertai dengan gejala-gejala tertentu yaitu gejala fisik seperti jantung berdegup lebih kencang dan gemetar pada lutut, gejala pada proses mental seperti penyampaian kata yang berulang-ulang dan lupa apa yang selanjutnya akan dikatakan, serta gejala emosional seperti rasa tidak percaya diri dan merasa panik atau bahkan merasa terhina setelah berbicara di hadapan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dapat diukur melalui alat ukur skala kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan aspek kecemasan berbicara di depan umum yang terdiri dari tiga aspek. Sehingga semakin tinggi nilai kecemasan berbicara di depan umum, semakin tinggi pula kecemasan yang

dialami oleh subjek. Sementara semakin rendah nilai kecemasan berbicara di depan umum, maka semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan subjek.

2. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang memfokuskan pikiran pada hal-hal yang positif, melihat sesuatu dari segi pandang positif sehingga individu dapat menghasilkan dan menuangkan pemikiran yang positif. Berpikir positif dapat diukur melalui alat ukur skala berpikir positif berdasarkan aspek berpikir positif yang terdiri dari empat aspek. Sehingga semakin tinggi nilai berpikir positif maka semakin tinggi pula subjek yang berpikir positif. Sementara semakin rendah nilai berpikir positif maka semakin rendah pula subjek yang berpikir positif.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu baik berupa tindakan ataupun kata-kata, sehingga individu merasa aman, dicintai, dan dihargai. Dukungan sosial dapat diukur melalui alat ukur skala dukungan sosial berdasarkan aspek dukungan sosial yang terdiri dari empat aspek. Sehingga semakin tinggi nilai dukungan sosial maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh subjek. Sementara semakin rendah nilai dukungan sosial, maka semakin rendah pula dukungan sosial yang diterima oleh subjek.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1) Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.

2) Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilakukan pada bulan Maret-Mei 2024.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2014: 80) populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari obyek/subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. Populasi adalah sumber informasi dalam penelitian yang dapat terdiri dari orang, badan, lembaga, institusi, wilayah, kelompok, dan sebagainya (Abdullah, 2015: 226). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Angkatan 2017-2021 yang berjumlah 1808 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Sugiyono (2014: 81), sampel merupakan sebagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang

baik yaitu sampel yang benar-benar bisa digunakan untuk menggambarkan karakteristik populasinya (Abdullah, 2015: 228). Adapun cara untuk menentukan ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 10%.

Tabel 3.1 Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%.

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271

Dari hasil perhitungan populasi tersebut, didapatkan sampel pada penelitian ini berjumlah 235 orang. Peneliti menetapkan sejumlah kriteria terhadap subjek yakni mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Angkatan 2017-2021.

3. Teknik Sampling

Cara memilih atau menyeleksi sampel disebut dengan teknik sampling. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yakni teknik sampling *non probability sampling* berupa *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2014: 85), *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampling yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang dituju oleh peneliti.

Peneliti menetapkan sejumlah kriteri terhadap subjek penelitian, yakni:

- a. Fakultas Ilmu Tarbiya dan Keguruan UIN Walisongo
- b. Mahasiswa angkatan 2017-2021.
- c. Berstatus mahasiswa aktif

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan kuesioner atau angket. Cara pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberi atau menyebarkan daftar yang berisi pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet (Sugiyono, 2014: 142). Pada penelitian ini angket atau kuesioner disusun menggunakan bantuan software google form. Penelitian ini akan menggunakan skala sebagai desain pengukurannya.

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang menjadi patokan untuk menentukan panjang pendeknya interval pada alat ukur tersebut, sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif. Skala dalam penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Adapun aitem-aitem tersebut terdiri dari aitem yang mendukung atau *favorable*, dan aitem yang tidak mendukung atau *unfavorable*. Jawaban skala tersebut diberi skor 4, 3, 2, dan 1 untuk aitem yang mendukung (*favorable*), serta skor 1, 2, 3, dan 4 untuk aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*).

Tabel 3.2 Kriteria Skor Penilaian

Respon	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu :

1. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pengukuran pada kecemasan berbicara di depan umum dilakukan dengan skala kecemasan berbicara di depan umum yang dikembangkan oleh peneliti. Alat ukur dalam menguji variabel kecemasan berbicara di depan umum disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Rogers (2018: 20) yaitu aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional. Berdasarkan aspek tersebut ditetapkan indikator dari masing-masing aspek, sehingga diperoleh *blueprint* alat ukur yang tercantum sebagai berikut :

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
Aspek Fisik	1, 7, 13, 19, 25	4, 10, 16, 22, 28	10
Aspek Proses Mental	2, 8, 14, 20, 26	5, 11, 17, 23, 29	10
Aspek Emosional	3, 9, 15, 21, 27	6, 12, 18, 24, 30	10
Total	15	15	30

2. Skala Berpikir Positif

Pengukuran pada berpikir positif dilakukan dengan skala berpikir positif yang dikembangkan oleh peneliti. Alat ukur dalam menguji variabel berpikir positif disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (1980: 96-97) yaitu pernyataan yang tidak menghakimi (*non-judgment talking*), afirmasi diri (*self affirmation*), harapan positif (*positive expectation*), dan penyesuaian terhadap realita (*reality adaptation*). Berdasarkan aspek tersebut ditetapkan indikator dari masing-masing aspek, sehingga diperoleh *blueprint* alat ukur yang tercantum sebagai berikut :

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Berpikir Positif

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Non-judgment talking</i>	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
<i>Self Affirmation</i>	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
<i>Positive Expectation</i>	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
<i>Reality Adaptation</i>	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Total	16	16	32

3. Skala Dukungan Sosial

Pengukuran pada dukungan sosial dilakukan dengan skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh peneliti. Alat ukur dalam menguji variabel dukungan sosial disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011:

81) yaitu *emotional/esteem support*, *tangible/instrumental support*, *informational support*, *companionship support*. Berdasarkan aspek tersebut ditetapkan indikator dari masing-masing aspek, sehingga dipeloreh *blueprint* alat ukur yang tercantum sebagai berikut :

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Aitem Favorabel	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Emotional Support</i>	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
<i>Tangible/ Instrumental Support</i>	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
<i>Informational Support</i>	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
<i>Companionship Support</i>	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Total	16	16	32

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Abdullah (2015: 258), mengantakan bahwa uji validitas dilakukan untuk menguji kevalidan suatu alat ukur. Alat ukur yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk medapatkan data itu dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014: 121). Penelitian yang menggunakan kuesioner dalam pengumpulan datanya, maka uji validitas yang dilakukan harus menunjukkan bahwa kuesioner yang disusun peneliti dapat mengukur apa yang ingin diukur (Abdullh, 2015: 258). Validitas isi adalah suatu pengukur untuk mengetahui sejauh mana isi alat pengukur tersebut

mewakili semua aspek dari variabel (Abdullah, 2015: 259). Uji validitas dalam penelitian ini yakni dengan validitas isi. Untuk menguji validitas isi, dapat menggunakan pendapat dari para ahli (*judgment experts*) (Sugiyono, 2014: 125). Instrumen akan dikoreksi oleh ahli dalam hal ini yaitu dosen pembimbing untuk mengetahui kelayakan dari instrumen.

Setelah dikoreksi, para ahli akan memberi keputusan apakah instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, atau bahkan dirombak total. Untuk mengetahui keakuratan alat ukur dapat dilihat dari nilai koefisien. Bila nilai koefisien korelasi $\geq 0,3$ maka aitem dinyatakan valid. Sebaliknya apabila nilai koefisien korelasi $< 0,3$ maka aitem dikatakan tidak valid (Sugiyono, 2014: 126). Pada penelitian ini untuk perhitungan tingkat validitas akan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*.

2. Uji Reliabilitas

Apabila alat ukur sudah dinyatakan valid, selanjutnya adalah menguji reliabilitasnya. Reliabilitas merupakan suatu nilai yang mengindikasikan sejauh mana suatu alat pengukur dapat memberikan hasil yang konsisten dalam mengukur gejala yang sama. Setiap alat pengukur diharapkan memiliki kemampuan untuk memberikan hasil pengukuran yang stabil dan tidak berubah-ubah (Abdullah, 2015: 260). Dalam penelitian ini pengujian reliabilitasnya menggunakan

metode *Cronbach's Alpha* dengan nilai koefisien sebesar 0,60. Dalam menghitung teknik *Cronbrach's Alpha* penelitian ini akan menggunakan SPSS versi 26. Apabila koefisien yang dihasilkan >0,60 maka alat ukur yang digunakan dalam penelitian dikatakan reliabel. Sebaliknya apabila koefisien yang dihasilkan <0,60 maka alat ukur yang digunakan tidak reliabel (Sarjono&Julianita, 2011: 45).

3. Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Uji Validitas

1) Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0 for windows. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa UIN Walisongo terkecuali mahasiswa FITK sebanyak 32 orang. Terdapat 30 butir jumlah aitem yang diuji cobakan. Berdasarkan *Corrected Item-Total* yang telah dilakukan tidak ada aitem yang gugur atau seluruh aitem dinyatakan layak untuk digunakan karena memiliki nilai koefisien $r \geq 0,3$.

Tabel 3.6 *Blueprint* Kecemasan Berbicara di Depan Umum Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
Aspek Fisik	1, 7, 13, 19, 25	4, 10, 16, 22, 28	10
Aspek Proses Mental	2, 8, 14 ,20 ,26	5, 11 ,17, 23, 29	10
Aspek Emosional	3, 9, 15, 21, 27	6, 12, 18, 24, 30	10
Total	15	15	30

2) Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0 for windows. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa UIN Walisongo terkecuali mahasiswa FITK sebanyak 32 orang. Terdapat 32 butir jumlah aitem yang diuji cobakan. Berdasarkan *Corrected Item-Total* yang telah dilakukan terdapat 22 aitem yang berkualitas karena memiliki daya beda aitem yang baik dengan nilai koefisien $r \geq 0,3$ dan 10 aitem lainnya dinyatakan gugur karena memiliki nilai koefisien $r < 0,3$, yaitu nomor 1, 4, 9, 17, 18, 20, 25, 26, 27, dan 28.

Tabel 3.7 Blueprint Berpikir Positif Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Non-judgment talking</i>	1*, 9*, 17*, 25*	5, 13, 21, 29	8
<i>Self Affirmation</i>	2, 10, 18*, 26*	6, 14, 22, 30	8
<i>Positive Expectation</i>	3, 11, 19, 27*	7, 15, 23, 31	8
<i>Reality Adaptation</i>	4*, 12, 20*, 28*	8, 16, 24, 32	8
Total	16	16	32

*Aitem dinyatakan gugur

3) Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0 for windows. Subjek yang digunakan adalah

mahasiswa UIN Walisongo terkecuali mahasiswa FITK sebanyak 32 orang. Terdapat 32 butir jumlah aitem yang diuji cobakan. Berdasarkan *Corrected Item-Total* yang telah dilakukan terdapat 30 aitem yang berkualitas karena memiliki daya beda aitem yang baik dengan nilai koefisien $\geq 0,3$ dan 2 aitem lainnya dinyatakan gugur karena memiliki nilai koefisien $< 0,3$, yaitu nomor 10 dan 21.

Tabel 3.8 *Blueprint* Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem Favorabel	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Emotional Support</i>	1, 9, 17, 25	5, 13, 21*, 29	8
<i>Tangible/ Instrumental Support</i>	2, 10*, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
<i>Informational Support</i>	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
<i>Companionship Support</i>	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Total	16	16	32

*Aitem dinyatakan gugur

b. Uji Reliabilitas

1) Tabel Reliabilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum memperoleh hasil Alpha Cronbach's sebesar 0,950 sehingga dinyatakan reliabel karena memiliki nilai koefisien $> 0,60$.

Tabel 3.9 Reliabilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,950	30

2) Tabel Reliabilitas Berpikir Positif

Skala berpikir positif memperoleh hasil Alpha Cronbach's sebesar 0,906 sehingga dikatakan reliabel karena memiliki nilai koefisien $>0,60$.

Tabel 3.10 Reliabilitas Berpikir Positif saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,905	25

Tabel 3.11 Reliabilitas Berpikir Positif setelah Seluruh Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,906	22

3) Tabel Reliabilitas Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial memperoleh hasil Alpha Cronbach's sebesar 0,949 sehingga dikatakan reliabel karena memiliki nilai koefisien $>0,60$.

Tabel 3.12 Reliabilitas Dukungan Sosial saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,889	32

Tabel 3.13 Reliabilitas Dukungan Sosial setelah Seluruh Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,949	30

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Abdullah (2015: 322) bertujuan untuk memeriksa apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi yang normal, baik secara multivariat (beberapa variabel) maupun univariat (satu variabel). Uji normalitas pada penelitian ini akan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirov* dengan bantuan *soft were* SPSS versi 26. Kriteria yang diterapkan

yaitu dengan nilai Asymp Sig (2-tailed) yang akan dibandingkan dengan nilai alpha 5% atau 0,05. Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) yang didapatkan $>0,05$ maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya apabila yang didapatkan $<0,05$ maka data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal (Abdullah, 2015: 330).

b. Uji Linearitas

Linearitas merupakan suatu hubungan antar variabel terikat dengan variabel bebas bersifat linier (garis lurus) dalam range variabel bebas tertentu (Abdullah, 2015: 323). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan alat bantu statistik program SPSS versi 26 dengan Anova tabel. Uji linieritas dilakukan dengan melihat nilai *test for linearity* dengan signifikansi $<0,05$ atau nilai *deviation for linearity* dengan signifikansi $>0,05$, maka hubungan antar variabel bersifat linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier antar variabel independen dalam model regresi. Multikolinieritas dapat terjadi pada beberapa model regresi, salah satunya regresi linier baik linier sederhana ataupun linier berganda. Pada penelitian ini uji multikolinieritas dilakukan dengan menggunakan alat bantu SPSS versi 26. Untuk mengetahuinya dapat dilihat dari nilai *tolerance* dan nilai VIF

(*variance-inflating factor*). Apabila nilai tolerance $>0,10$ dan VIF <10 maka variabel (X_1) dinyatakan tidak memiliki multikolinieritas terhadap variabel bebas lainnya (X_2) (Sarjono&Julianita, 2011: 74).

2. Uji Hipotesis

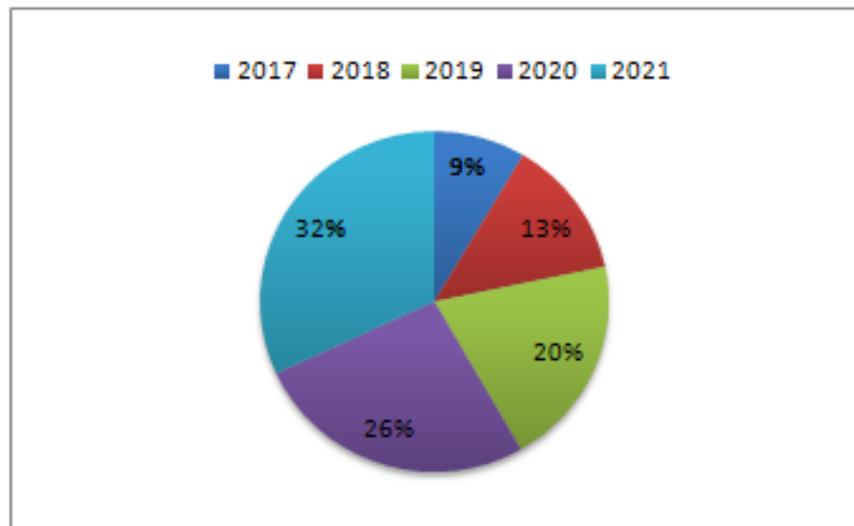
Setelah pengujian asumsi, selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan pengujian regresi linier berganda yang bertujuan untuk menguji pengaruh simultan dari beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat yang berskala interval. Regresi linier berganda merupakan pengukuran pengaruh yang melibatkan dua atau lebih variabel bebas (independen) dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) (Prasetyo&Jannah, 2012: 207). Indikator hipotesis diterima jika sig penelitian $< 0,05$, dan hipotesis ditolak jika sig penelitian $> 0,05$ (Sabrina, 2017: 117).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa FITK (Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa FITK angkatan 2017-2021 yang berjumlah 1808 orang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%, sehingga mendapatkan jumlah sampel sebanyak 235 subjek.



Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan gambar diketahui bahwa persentase dari 235 siswa, terdapat 32% (75 mahasiswa) merupakan angkatan 2021, 26%

(62 mahasiswa) merupakan angkatan 2020, 12% (47 mahasiswa) merupakan angkatan 2019, 13% (31 mahasiswa) merupakan angkatan 2018, dan 9% (20 mahasiswa) merupakan angkatan 2017.

2. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai tingkat kecemasan berbicara di depan umum, berpikir positif, dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata skor (*mean*), dan standar deviation. Dalam melakukan uji deskriptif peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 26.0 *for windows*.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Berpikir Positif	235	33	88	57,93	10,052
Dukungan Sosial	235	42	119	87,15	14,570
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	235	30	104	77,23	12,961
Valid N (listwise)	235				

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan hasil bahwa:

- 1) Variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y) memiliki nilai minimum 30, nilai maksimum 104, nilai rata-rata (*mean*) 77,23, dan *standar deviation* 12,961.

- 2) Variabel berpikir positif (X1) memiliki nilai minimum 33, nilai maksimum 88, nilai rata-rata (*mean*) 57,93, dan *standar deviation* 10,052
- 3) Variabel dukungan sosial (X2) memiliki nilai minimum 42, nilai maksimum 104, nilai rata-rata (*mean*) 87,15, dan *standar deviation* 14,570.

a. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Tabel 4. 2 Rumus Interval Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 64,269$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$64,269 \leq X \leq 90,191$	Sedang
$x > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 90,191$	Tinggi

Berdasarkan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dibagi menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	14,5	14,5	14,5
	Sedang	172	73,2	73,2	87,7
	Tinggi	29	12,3	12,3	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

B

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo semarang terdapat 29 mahasiswa dengan persentase 12,3% memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, kemudian 172 mahasiswa dengan persentase 73,2% memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan terdapat 34 mahasiswa dengan persentase 14,5% memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum yang rendah.

b. Kategorisasi Variabel Berpikir Positif

Tabel 4. 4 Rumus Interval Berpikir Positif

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 47,878$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$47,878 \leq X \leq 67,982$	Sedang
$x > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 67,982$	Tinggi

Berdasarkan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dibagi menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Berpikir Positif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	15,3	15,3	15,3
	Sedang	165	70,2	70,2	85,5
	Tinggi	34	14,5	14,5	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai berpikir positif di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo semarang terdapat 34 mahasiswa dengan persentase 14,5% memiliki kategori berpikir positif yang tinggi, kemudian 165 mahasiswa dengan persentase 70,2% memiliki kategori berpikir positif yang sedang, dan terdapat 36 mahasiswa dengan persentase 15,3% memiliki kategori berpikir positif yang rendah.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4.6 Rumus Interval Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 72,58$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$72,58 \leq X \leq 101,72$	Sedang
$x > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 101,72$	Tinggi

Berdasarkan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dibagi menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	18,3	18,3	18,3
	Sedang	153	65,1	65,1	83,4
	Tinggi	39	16,6	16,6	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai dukungan sosial di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang terdapat 39 mahasiswa dengan persentase 16,6% memiliki kategori dukungan sosial yang tinggi, kemudian 153 mahasiswa dengan persentase 65,1% memiliki kategori dukungan sosial yang sedang, dan terdapat 43 mahasiswa dengan persentase 18,3% memiliki kategori berpikir positif yang rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26, dengan membandingkan nilai Asymp Sig (2-tailed) dengan nilai alpha 5% atau 0,05. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp Sig (2-tailed) > 0,05 maka data berdistribusi normal.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		235
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,85540935
Most Extreme Differences	Absolute	,053
	Positive	,040
	Negative	-,053
Test Statistic		,053
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel di atas dapat dilihat nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah ada atau tidaknya hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Pada penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 *for windows*. Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai *test for linearity* dengan signifikansi $<0,05$ atau nilai *deviation for linearity* dengan signifikansi $>0,05$, maka hubungan antar variabel bersifat linier. Berikut merupakan tabel hasil uji linearitas:

Tabel 4.9 Uji Linearitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Berpikir Positif

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Berbicara di Depan Umum * Berpikir Positif	Between Groups	(Combined)	27619,138	48	575,399	9,156	,000
		Linearity	20203,677	1	20203,677	321,504	,000
		Deviation from Linearity	7415,461	47	157,776	2,511	,000
	Within Groups		11688,454	186	62,841		
	Total		39307,591	234			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom linearity nilai signifikan menunjukkan hasil 0,000 yang artinya <0.05 dan *deviation for linearity* sebesar 0,00 yang berarti <0.05 . Widhiarso (2010: 5) menyatakan bahwa jika nilai deviation for linearity tidak signifikan akan tetapi nilai linearity signifikan maka dapat diasumsikan sebagai data yang linier. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan berbicara di depan umum dan berpikir positif memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4.10 Uji Linearitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Dukungan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Berbicara di Depan Umum * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	17082,739	55	310,595	2,502	,000
		Linearity	11146,038	1	11146,038	89,771	,000
		Deviation from Linearity	5936,701	54	109,939	,885	,694
	Within Groups		22224,853	179	124,161		
	Total		39307,591	234			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom linearity nilai signifikan menunjukkan hasil 0,00 yang artinya $< 0,05$. Sedangkan deviation for linearity nilai signifikansi menunjukkan hasil 0,694 $> 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan berbicara di depan umum dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. 11 Kesimpulan Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Defiation from Linearity</i>	Keterangan
Berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum	0,000	0.000	Linear
Dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum	0,000	0,694	Linear

3. Uji Multikolinieritas

Penelitian dengan metode regresi linier berganda memiliki syarat yang harus terpenuhi yakni tidak adanya multikolinieritas. Tujuan dilakukan uji multikolinieritas yakni untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan yang linier antar variabel independen dalam model regresi. Pada penelitian ini uji multikolinieritas dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26. Tidak adanya gejala multikolinieritas antar variabel bebas dapat dilihat dari nilai tolerance $>0,10$ dan nilai VIF <10 . Berikut tabel hasil uji multikolinieritas:

Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Beta	Tolerance
1	(Constant)	136,567	3,877		35,225	,000		
	Berpikir Positif	-,792	,071	-,616	-11,160	,000	,660	1,516
	Dukungan Sosial	-,154	,049	-,173	-3,141	,002	,660	1,516

a. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai tolerance $0,660 > 0,10$ dan nilai VIF $1,516 < 10$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinieritas antar variabel bebas (independen).

C. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. 13 Coefficients

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	136,567	3,877		35,225	,000
	Berpikir Positif	-,792	,071	-,616	-11,160	,000
	Dukungan Sosial	-,154	,049	-,173	-3,141	,002

a. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel berpikir positif (X1) sebesar $0,000 < 0,01$. Dapat diartikan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh berpikir positif

terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Selanjutnya nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel dukungan sosial (X_2) yakni sebesar $0,002 < 0,01$. Dapat diartikan bahwa hipotesis kedua yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima, yang menandakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

Dari analisis data yang diperoleh, dapat diketahui persamaan regresi linier berganda dirumuskan sebagai berikut: $Y = \alpha + b_1.X_1 + b_2.X_2$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai koefisien $\alpha = 136,567$, $b_1 = -0,792$, $b_2 = -0,154$. Dari nilai koefisien tersebut dapat dibuat persamaan sebagai berikut:

$$Y = 136,567 + -0,792X_1 + -0,154X_2$$

Y: kecemasan berbicara di depan umum, X_1 : berpikir positif, X_2 :
dukungan sosial.

Persamaan regresi dapat ditunjukkan bahwa :

- 1) Nilai konstanta pada persamaan regresi tersebut bersifat positif, yang artinya apabila variabel bebas (berpikir positif dan dukungan sosial)
- 2) Nilai koefisien pada regresi tersebut, dapat diartikan bahwa apabila variabel berpikir positif (X_1) mengalami kenaikan satu kesatuan, maka variabel kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami peningkatan sebesar 0,792 atau 79,2%. Koefisien regresi bernilai negatif yang berarti variabel berpikir positif (X_1) memiliki pengaruh

yang negatif terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Yang berarti jika semakin meningkat berpikir positif maka kecemasan berbicara di depan umum akan menurun.

- 3) Nilai koefisien pada regresi tersebut, dapat diartikan bahwa apabila variabel dukungan sosial (X2) mengalami kenaikan satu kesatuan, maka variabel kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami peningkatan sebesar 0,154 atau 15,4%. Koefisien regresi bernilai negatif yang berarti variabel dukungan sosial (X2) memiliki pengaruh yang negatif terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Yang berarti jika semakin meningkat dukungan sosial maka kecemasan berbicara di depan umum akan menurun.

Tabel 4.14 Uji ANOVA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20982,849	2	10491,425	132,826	,000 ^b
	Residual	18324,742	232	78,986		
	Total	39307,591	234			

a. Dependent Variable: kecemasan berbicara di depan umum (Y)

b. Predictors: (Constant), dukungan sosial (X2), berpikir positif (X1)

Tabel 4.15 Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,731 ^a	,534	,530	8,887

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Berpikir Positif

b. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Terakhir, hipotesis ketiga yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini dikarenakan pada tabel ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Penelitian ini mendapatkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,530. Hal tersebut menunjukkan bahwa berpikir positif dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang, dengan kontribusi yang diberikan sebesar 53% sedangkan 47% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

D. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yakni berpikir positif dan dukungan sosial terhadap variabel terikat yakni kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017-2021. Dengan jumlah sebanyak 235 mahasiswa yang dijadikan sampel pada penelitian ini, yakni 75 mahasiswa merupakan angkatan 2021, 62 mahasiswa merupakan angkatan 2020, 47 mahasiswa merupakan angkatan 2019, 31 mahasiswa merupakan angkatan 2018, dan 20 mahasiswa angkatan 2017.

Hasil dari pengolahan data di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Walisongo Semarang mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada tingkat yang sedang. Dengan perolehan sebanyak 34 mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori rendah, 172 mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan

umum dalam kategori sedang, dan 29 mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori rendah. Selanjutnya bila dilihat dari berpikir positif terdapat 36 mahasiswa yang termasuk dalam berpikir positif kategori rendah, 165 mahasiswa yang berpikir positif dalam kategori sedang, dan 34 mahasiswa yang berpikir positif dalam kategori tinggi. Kemudian diperoleh data sebanyak 43 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah, 153 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dalam kategori sedang, dan 39 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi.

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis yang diajukan terkait dengan masalah yang diteliti. **Uji hipotesis pertama**, terdapat pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Hasil dari uji hipotesis pertama mendapatkan nilai $0,000 < 0,01$. Dari nilai tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis satu diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif (X1) berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Nilai koefisien regresi yang diperoleh bernilai negatif, yakni sebesar -0,792. Yang dapat diartikan bahwa semakin rendah berpikir positif mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabati (2010: 45) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel tersebut dari hasil yang diperoleh dengan

($p=0,000$) < 0,05. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, dkk (2017: 36) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi yang didapatkan (r) sebesar -0,641 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 dimana ($p < 0,05$). Yakni semakin tinggi tingkat berpikir positif mahasiswa semakin rendah kecemasan komunikasi pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2021: 110) yang menyebutkan bahwa cara berpikir individu baik secara positif atau negatif memiliki pengaruh terhadap sikap, perilaku, dan pilihan tindakan yang diambil.

Peale (1959: 9) mendefinisikan berpikir positif sebagai sebuah sikap atau perilaku, serta cara pandang individu yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan. Berpikir positif adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Pikiran mengenai suatu hal yang menakutkan akan menyebabkan individu dalam keadaan cemas dan hal tersebut akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Selain itu juga disebutkan individu yang berpikir secara positif tidak mudah putus asa dan cenderung melihat segala hal yang menimpanya dari sisi positif. Individu yang berpikir positif juga menghadapi permasalahannya dengan optimis sehingga hal tersebut dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (Prakosa&Partini, 2015: 45).

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo (2000:561) disebutkan bahwa salah satu faktor yang

mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yakni pola pikir individu. Individu dengan pola pikir yang positif memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki pola pikir negatif. Individu dengan pola pikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif, memiliki motivasi untuk bekerja keras, dan mampu mengendalikan emosi saat berbicara di hadapan umum. Sedangkan individu dengan pola pikir negatif lebih cenderung mengandalkan perasaannya, rentan terhadap stres, dan sering mengekspresikan kecemasan karena terlalu fokus akan pendapat pribadinya. Oleh karena itu untuk mengatasi individu yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi dapat dilakukan dengan mengubah cara berpikir yang negatif dan tidak rasional menjadi cara berpikir yang positif. berdasarkan pemaparan teori dan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang.

Uji hipotesis kedua, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Hasil dari uji hipotesis kedua mendapatkan nilai $0,002 < 0,01$. Dari hasil nilai tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis kedua diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial (X2) berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Nilai koefisien regresi yang diperoleh bernilai negatif, yakni

sebesar -0,154. Yang dapat diartikan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanda (2020: 59) bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa. Ini berarti semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula kecemasan presentasi pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah kecemasan presentasi pada mahasiswa. Selain itu hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2023: 93) yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki korelasi negatif dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan korelasi ($R=-0,435$) dan Sig, $0,000 < 0,05$. Yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru akan semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Sarafino dan Smith (2011: 81) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber seperti keluarga, teman sebaya, kerabat, pasangan, maupun organisasi masyarakat. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dicintai, dihargai, dan di anggap menjadi bagian dari suatu kelompok yang dapat memberi bantuan saat dibutuhkan.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan, karena akan menjadi begitu berharga ketika individu menghadapi masalah. Karena ketika individu dalam masalah, orang-orang terdekat yang dapat dipercaya sangat dibutuhkan sebagai sumber kekuatan dan batuan agar individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup (Lestari & Wulandari, 2021: 95).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sunardi (2010: 182) disebutkan bahwa bantuan yang diterima individu akan mengurangi dan melindungi dari keadaan yang tidak menyenangkan. Apabila bantuan yang diterima individu cukup maka kesehatan mental dan fisik individu juga akan baik. Selain itu juga disebutkan bahwa bantuan dari orang tua, dosen, dan teman-teman sangatlah bergema sebagai penguat bagi individu, sehingga dapat membantu untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum.

Selanjutnya **uji hipotesis ketiga**, terdapat pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Uji hipotesis ini berdasarkan hasil analisis uji anova yang memperoleh nilai signifikansi variabel berpikir positif dan dukungan sosial sebesar $0,000 < 0,01$, nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara variabel berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Pengaruh berpikir positif dan dukungan

sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum memperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,530. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara simultan berpikir positif dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang sebesar 53%, sedangkan 47% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan ketakutan ketika individu harus berbicara, berpidato, atau mengutarakan pendapatnya di depan publik, baik dalam situasi individual maupun kelompok. Kondisi tersebut ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk menyampaikan pesan secara lisan dengan sempurna, yang dapat dilihat dari reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku yang umumnya terjadi (Kholisin, 2014: 88). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2021: 107) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mahasiswa tersebut untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam berbicara di depan umum, sehingga mahasiswa akan cenderung menghindari dari situasi yang mengharuskan untuk berbicara di depan umum.

Selain itu Bukhori (2016: 160) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa individu yang merasa cemas ketika berbicara di depan banyak orang, sekalipun sudah lulus dan memiliki ijazah, mungkin akan mengalami kesulitan dalam melamar pekerjaan tertentu, terutama

pekerjaan yang menekankan pada kemampuan berbicara di depan banyak orang seperti seorang guru. Grainger menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi berbicara di depan umum yakni faktor internal dan eksternal (Kholisin, 2015: 7). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri seperti pola pikir individu, pengalaman individu yang tidak menyenangkan, atau karna penilaian yang tidak realistis. Kemudian faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, yakni faktor lingkungan seperti dukungan sosial dari keluarga, kerabat, teman sebaya, sekolah, serta lingkungan sosial individu lainnya.

Berdasarkan data pada hasil analisis yang telah dipaparkan, mayoritas mahasiswa FITK UIN Walisongo memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, kemudian tingkat berpikir positif pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang berada pada kategori sedang, kemudian dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang juga berada pada kategori sedang. Oleh karena itu berpikir positif dan dukungan sosial pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang masih perlu untuk ditingkatkan agar semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Berpikir positif dan dukungan sosial yang tinggi membuat mahasiswa mampu untuk mengendalikan emosi, melihat sesuatu dari sisi yang positif, memiliki motivasi, merasa dihargai, dianggap, dan dicintai

sehingga akan lebih mudah untuk individu menemukan jawaban bahkan untuk masalah yang individu alami paling kompleks dan tantangan.

Selanjutnya dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan hasil nilai signifikan. Yang dapat diartikan bahwa semakin rendah berpikir positif dan dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang, begitupun sebaliknya.

Secara menyeluruh, penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan panduan dan pedoman ilmiah. Tujuan dilakukannya penelitian ini juga sudah terpenuhi, yakni telah teruji secara empiris pembuktian mengenai teori dengan keadaan yang sebenarnya terjadi. Penelitian ini dapat membantu para mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang agar tidak takut, tidak nervous, tidak cemas, dan percaya diri ketika berbicara di depan umum, sehingga dapat menyampaikan pemikiran serta pendapatnya secara lisan dengan baik. Selain itu penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa secara lisan sehingga setelah mahasiswa lulus dan mendapat ijazah dapat membantu memudahkan mahasiswa dalam melamar pekerjaan, terutama pekerjaan yang menekankan pada kemampuan berbicara di depan umum seperti guru.

Namun peneliti menyadari bahwasannya dalam penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yakni hanya terdapat dua variabel bebas yang digunakan yaitu berpikir positif dan dukungan sosial. Kemudian variabel bebas tersebut masih belum mewakili seluruh faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum seperti genetik, efikasi diri, kepercayaan diri, dan pengalaman individu. Penentuan besaran sampel pada penelitian ini menggunakan taraf kesalahan 10%. Yang mana semakin besar taraf kesalahan yang digunakan maka akan semakin kecil keakuratan sampel untuk menggambarkan populasi yang ada. Kemudian, keterbatasan lainnya yakni terdapat kesulitan dalam mencari referensi terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh berpikir positif dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah (FITK) UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan pemaparan uji hipotesis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Berpikir positif memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Yang artinya semakin tinggi berpikir positif semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah berpikir positif semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.
2. Dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

3. Berpikir positif dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

Pada penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti memberikan saran pada pihak yang terkait, yakni:

1. Bagi Subjek

Dengan adanya penelitian ini dapat membantu subjek mengetahui bahwa pentingnya untuk berpikir positif. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat berpikir positif yang sedang, oleh karena itu mahasiswa diharapkan untuk dapat mengutamakan cara berpikir yang positif agar ketika merasa cemas saat berbicara di hadapan umum subjek dapat mengontrol hal tersebut dengan baik.

2. Bagi Orang tua/Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa FITK UIN Walisongo Semarang berada pada kategori sedang, oleh karena itu orang tua maupun keluarga diharapkan untuk selalu memberi dukungan, motivasi, nasihat, dan semangat untuk anak. Agar anak merasa dicintai, disayangi, dihargai, dan tidak merasa sendiri ketika sedang ada masalah. Selain itu dukungan sosial yang tinggi juga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada saat berbicara di depan umum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik dan hendak meneliti mengenai kecemasan berbicara di depan umum diharapkan untuk mengganti atau dapat menambahkan variabel lainnya pada judul penelitian. Karena kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya dipengaruhi oleh berpikir positif dan dukungan sosial saja, melainkan terdapat faktor lain yang juga berpengaruh pada kecemasan berbicara di depan umum seperti kepercayaan diri, efikasi diri, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif dan cognitive behavior therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia* , 105-125.
- Albrecht, K. (1980). *Brain Power: Learn to improve your thinking skills*. New York: Simon & Schuster. Amali, B. A., & Rahmawati, L. E. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 109-118.
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Psychopolitan : Jurnal Psikologi* , 31-38.
- Asrori. (2018). *Fungsi akal dalam tasawuf Al-Ghazali*. Al Qolam.
- Azwar, S. (1998). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal Ad-Din*. <http://e-journal.stainkudus.ac.id/index.php/Addin/>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam* , 06. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Dewandari, B. A. (2020). *Gangguan kecemasan*. PT. Glory Offset Press.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Penerbit Zaman.
- Feist, J., & Feist, G. F. (2014). *Teori Kepribadian: Theories of personality*. Salemba Humanika.
- Fitriana, N. (2023). *Hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru*. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/60899>

- Halim, F. (2019). Kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendidikan dasar. *PEDAGOGIK:Journal of Islamic Elementary School* , 129-146. <https://doi.org/10.24256/pijies.v2i2.917>
- Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena ketidakpercayaan diri mahasiswa IAIN Samarinda ketika berbicara di depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education* .
- Kaju, M. N., Mariyanti, S., & M, S. (2020). Perbedaan kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2 ditinjau dari jenis kelamin. *JCA Psikologi* .
- Kholisin. (2014). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah* . [10.21580/jid.v34.1.65](https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.65)
- Kholisin. (2015). Pengaruh konsep diri dan kecerdasan emosional terhadap kecemasan berbicara di depan umum (studi pada mahasiswa KKN angkatan ke-64 tahun 2015 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang).
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora:Jurnal Penelitian Psikologi* . [10.21580/pjpp.v7i2.13371](https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371)
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI* . [10.30595/psimphoni.v1i2.8174](https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174)
- Mahalliy, I. J.-d., & As-Suyuthi, I. J.-d. (1990). *Terjemah tafsir jalalain berikut asbabun nuzul* (cetakan pertama ed.).(B. Abubakar, Penerj.) Sinar Baru OffseT.
- Maharani, T. I., & Fakhurrozi, M. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Imiah Psikologi* .
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungandukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah, dan prstasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip* .
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. https://www.jamescmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.pdf
- Muslimin, K., & Maswan. (2021). *Kecemasan komunikasi: Mengatasi cemas berkomunikasi di depan publik*. UNISNU Press.

- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resilensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal psikologi Integratif* , 115-131.
- Nurhasanah. (2021). Self efficacy dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 106-112. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>
- Peale. (1959). *The amazing result of positive thinking*. New Jersey:Prentice Hall.
- Prasetyo, B., & Prakosa, B., & Partini. (2015). Berpikir positif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. *Proceeding Seminar Nasional: Selamatkan generasi bangsa dengan membentuk karakter berbasis kearifan lokal*”. <http://hdl.handle.net/11617/6515>
- Jannah, L. M. (2012). *Metode penelitian kuantitatif : teori dan aplikasi*. Rajawali Pers.
- Rahmanda, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi presentasi pada mahasiswa uin suska riau. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Ririn, Asmidir, Marjohan, & dll. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (studi korelasional terhadap mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP angkatan 2011) . *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling* , 273-278.
- Rogers, N. H. (2018). *Berani bicara di depan publik : langkah- langkah menguasai audiens dengan penyampaian gagasan secara memikat (Edisi Revisi II)*.
- Rosenfeld, L. B., & Richman, J. M. (1997). Developing effective social support: Team building. *Journal of Applied Sport Psychology* . <https://doi.org/10.1080/10413209708415388>
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam. *Proyeksi: Jurnal Psikologi* , 1-31.
- Sabrina, H. (2017). Pengaruh harga dan emosional terhadap keputusan pembelian sabun lifeboy. *JURNAL PLANS: Penelitian Ilmu Manajemen & Bisnis* .
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions seventh edition*. John Willey and Sons Inc.
- Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2020). Dukungan sosial dan optimisme pada atlet. *Jurnal Psikologi* , 146-155.

- Sarihat. (2021). Rahasia ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an;. *MAGHZA: Jurnal IlmuAl-Qur'an dan Tafsir*. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Sarjono, H., & Julianita, W. (2011). *SPSS vs LISREL sebuah pengantar aplikasi untuk riset*. Salemba Empat.
- Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen's subjective well-being. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi* , 75-88.
- Silverman, W. K., & Field, A. P. (2011). *Anxiety disorders in children and adolescents*. United States of America by Cambridge University Press.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi media publishing.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT.Crasindo.
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motifasi belajar pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi* .
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif,kualitatif, dan r&d Ed.7*. Alfabeta.
- Ulvina, S. (2019). *Peran dukungan sosial orang tua terhadap self efficacy mahasiswa dalam penyelesaian studi (studi pada mahasiwa jurusan Bki angkatan 2014 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)*. (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Utomo, Y. D., & Sudjiwanati, S. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di rumah sakit bersalin pemerintahan kota Malang. *Psikovidya* , 197-223.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo* , 220-227.
- Widhiarso, W. (2010). *Prosedur uji linieritas pada hubungan antar variabel.2-6*. http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_-_uji_linieritas_hubungan.pdf
- Zuhdi, A., & Zuwirda. (2019). Pengaruh religiusitas terhadap berpikir positif pada kelompok pengajian di desa Koto Petai Kabupaten Kerinci. *Jurnal Bimbingan Konseling* .

Lampiran 1: SKALA UJI COBA

Skala 1

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
Aspek fisik	Jantung berdegup kencang serta berkeringat hebat	<ul style="list-style-type: none"> Jantung saya berdegup lebih kencang saat hendak presentasi di kelas Saat berdiskusi dalam suatu kelompok, jantung saya berdegup tidak beraturan 	<ul style="list-style-type: none"> Saya akan menatap lawan bicara ketika sedang berbicara Ketika berbicara di hadapan banyak orang, jantung saya berdetak normal seperti biasanya Saya akan meliahat ke audiens ketika sedang presentasi 	5
	Gemetaran	<ul style="list-style-type: none"> Kaki saya gemetar saat dosen menyuruh maju ke depan Sekujur tubuh saya gemetar saat berbicara di depan banyak orang Suara saya gemetar saat menyampai 	<ul style="list-style-type: none"> Saya menjawab pertanyaan dosen dengan tenang Saya mengendalikan diri dengan baik saat presentasi 	5

		k-an materi di depan kelas		
Aspek proses mental	Sering melupakan hal-hal penting	<ul style="list-style-type: none"> • Seringkali saya lupa apa yang harus disampaikan saat sedang presentasi • Gugup membuat sulit berpikir untuk menjawab pertanyaan saat presentasi • Saya terdiam beberapa saat ketika teman bertanya saat presentasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya selalu ingat apa yang harus disampaikan saat presentasi • Saya sangat bersemangat menjawab pertanyaan dari teman-teman 	5
	Tidak lancar saat berbicara	<ul style="list-style-type: none"> • Saya berbelit-belit saat berbicara dihadapan banyak orang • Saya bicara terbata-bata saat perhatian dosen dan teman-teman tertuju pada saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Suara saya lantang ketika berbicara di depan orang banyak • Saat diskusi kelompok saya mengutarakan pendapat dengan lancar • Saya belajar dahulu sebelum presentasi sehingga lancar saat 	5

			menyampaik-an materi	
Aspek emosional	Merasa tidak percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa ragu untuk menjawab pertanyaan dosen • Saya merasa tidak percaya diri untuk menyampaik-an pendapat dalam suatu kelompok • Saya memilih diam saat dimintai pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan berkomunikasi di depan umum yang saya miliki sangat baik • Saya menyampaik-an materi presentasi dengan baik 	5
	Munculnya perasaan negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa malu saat berbicara di depan banyak orang • Saya takut melakukan kesalahan saat menyampaik-an pemikiran saat diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika dosen meminta menjelaskan materi perkuliahan di kelas, saya melakukannya dengan senang hati • Saya merasa tenang saat berpidato • Saya tidak takut berpidato meskipun orang akan meledek saya 	5
Total		15	15	30

Skala 2
Berpikir Positif

Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
Non-judgment talking	Tidak berlebihan menghadapi hal yang tidak menyenangkan	<ul style="list-style-type: none"> • kegagalan saya anggap sebagai pembelajaran agar lebih giat berlatih • Saya belajar dari kesalahan untuk menjadi lebih baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika melakukan kesalahan saya terlalu menyesalinya • Saya seringkali berlarut-larut dalam kesedihan 	4
	Berpikir objektif dan rasional	<ul style="list-style-type: none"> • Saya berpikir akan melakukan apapun untuk masa depan saya walaupun banyak hambatan yang dilalui • Saya berpikir dahulu sebelum mengambil keputusan 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya berpikir bahwa masalah hanya membuat hidup sengsara • Saya pikir akan sulit melakukan apapun untuk masa depan 	4
Self affirmation	Percaya pada diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya selalu yakin dengan kemampuan diri sendiri • Jika orang lain bisa, saya juga yakin pasti 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya meragukan diri sendiri dalam berbagai hal • Seringkali saya merasa tidak yakin akan 	4

		bisa melakukannya	kemampuan yang saya miliki	
	Memaksimalkan kemampuan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya akan selalu berlatih agar memiliki keterampilan public speaking yang baik • Setiap presentasi saya akan berusaha semaksimal mungkin 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak mempelajari materi yang hendak dipresentasikan, sehingga kurang maksimal saat menyampaikan • Saya tidak memaksimalkan kemampuan yang saya miliki 	4
Positive expectation	Menjauhkan rasa takut akan kegagalan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya akan terus mencoba meskipun seringkali gagal • Saya tidak takut gagal karena kegagalan bagian dari proses 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya putus asa ketika mengalami kegagalan • Ketakutan terbesar saya adalah gagal ketika hendak memulai sesuatu 	4
	Optimis	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi • Saya yakin hasil tidak pernah mengkhianati usaha 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika hendak presentasi saya merasa pesimis • Saya pasti akan di judge ketika melakukan kesalahan 	4

Reality adaptation	Tidak menyalahkan diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya percaya semua orang pernah melakukan kesalahan • Saya percaya semua yang terjadi dalam hidup saya ada hikmah tersendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak pantas menjadi guru karena memiliki kemampuan public speaking yang buruk • Saya terlalu bodoh karena tertinggal jauh dari teman-teman 	4
	Menerima kenyataan	<ul style="list-style-type: none"> • Semua yang terjadi adalah yang terbaik untuk saya • Saya paham bahwa espektasi tidak selalu sesuai dengan kenyataan 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya kecewa saat apa yang diharapkan berbeda dengan kenyataan • Saat diterpa masalah, saya merasa Tuhan tidak pernah adil pada saya 	4
Total		16	16	32

Skala 3

Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
Emotional support	Mendapat perhatian dari teman maupun keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga selalu menanyakan kabar saya • Saya memiliki teman yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga tidak peduli dengan apapun yang saya rasakan • Teman tidak 	4

		sangat perhatian	menegur saat saya melakukan kesalahan	
	Mendapat dorongan positif dari keluarga maupun teman	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga selalu memberi semangat saat saya sedang terpuruk • Teman-teman selalu memberi keyakinan bahwa saya mampu 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman selalu mengejek saat saya presentasi • Keluarga selalu menyalahkan apa yang saya lakukan 	4
Tangible/ instrumental support	Mendapat bantuan berupa materil dari keluarga maupun teman	<ul style="list-style-type: none"> • Orang tua selalu memberikan uang untuk kebutuhan kuliah saya • Teman selalu meminjamkan catatannya ketika saya tidak masuk perkuliahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Uang yang diberikan orangtua tidak cukup untuk membeli kebutuhan saya • Tidak ada yang meminjamkan ketika saya lupa membawa pulpen saat perkuliahan 	4
	Mendapat bantuan berupa jasa dari keluarga maupun teman	<ul style="list-style-type: none"> • Orang tua memfasilitasi apa yang saya butuhkan • Teman-teman menemani saat saya sedang sedih 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman tidak peduli saat saya sedang kesusahan • Teman-teman kelas tidak memberi informasi meskipun tahu alasan 	4

			ketidakhairan saya	
Informational support	Mendapat nasihat/saran dari keluarga maupun teman	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga selalu menasihati saya ketika melakukan kesalahan • Teman saya selalu memberikan saran ketika dibutuhkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman saya tidak peduli ketika dimintai saran • Ketika bercerita teman-teman mengacuhkan saya 	4
	Mendapat feedback dari keluarga maupun teman atas apa yang telah dilakukan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sering bertukar pikiran dengan teman-teman • Keluarga mengapresiasi segala pencapaian saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak pernah ada apresiasi sedikitpun dari keluarga meskipun saya telah melakukan yang terbaik • Teman-teman selalu meremehkan saya 	4
Companionship support	Rasa kebersamaan yang dirasakan bersama keluarga maupun teman	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga selalu ada untuk saya disaat susah maupun senang • Saya menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Orang tua tidak pernah ada untuk saya • Saya merasa tidak ada tempat untuk berkeluh kesah 	4
	Dilibatkan dalam berbagai	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman 	4

	kegiatan	mengajak saya berdiskusi dalam kelompok • Teman-teman selalu meminta pendapat saya	berdiskusi tanpa saya • Teman-teman mengganggu saya tidak ada meskipun kenyataannya saya ada dalam kelompok	
Total		16	16	32

Lampiran 2: Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

1) Skala 1- Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	70,9688	151,515	,496	,950
Y_2	71,3438	146,426	,811	,947
Y_3	71,1875	150,738	,595	,949
Y_4	72,0313	151,580	,463	,950
Y_5	71,4688	150,967	,682	,948
Y_6	71,4375	152,060	,602	,949
Y_7	71,7813	150,951	,596	,949
Y_8	70,7813	150,693	,566	,949
Y_9	71,4375	144,512	,811	,947
Y_10	71,2813	152,531	,494	,950
Y_11	71,4063	149,475	,665	,948
Y_12	71,8125	150,222	,729	,948
Y_13	71,7813	152,305	,469	,950
Y_14	71,1875	154,093	,531	,949
Y_15	71,8125	151,770	,559	,949
Y_16	72,0313	155,515	,401	,950
Y_17	71,6875	145,641	,832	,947
Y_18	71,5938	152,378	,491	,950

Y_19	71,7500	151,548	,593	,949
Y_20	71,3125	147,835	,685	,948
Y_21	71,1875	148,996	,614	,949
Y_22	71,5313	150,451	,657	,948
Y_23	71,6250	148,887	,668	,948
Y_24	71,1875	150,286	,624	,949
Y_25	71,6875	149,383	,656	,948
Y_26	71,5313	145,418	,862	,946
Y_27	71,0938	151,507	,546	,949
Y_28	71,6563	150,039	,718	,948
Y_29	72,1250	154,952	,349	,951
Y_30	71,3750	152,952	,492	,950

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,950	30

2) Skala 2-Berpikir Positif

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	90,25	99,613	,381	,887
X1_2	90,63	98,887	,375	,887
X1_3	90,41	100,249	,331	,887
X1_4	90,06	101,867	,126	,890
X1_5	91,25	95,290	,565	,883
X1_6	91,09	96,475	,492	,884
X1_7	90,72	95,112	,594	,882
X1_8	91,09	94,926	,349	,890
X1_9	90,22	100,047	,325	,887
X1_10	90,25	98,452	,392	,886
X1_11	90,59	96,443	,516	,884

X1_12	90,16	98,523	,469	,885
X1_13	91,16	94,652	,524	,883
X1_14	91,31	97,448	,454	,885
X1_15	91,41	97,475	,447	,885
X1_16	90,72	91,822	,707	,879
X1_17	90,19	101,964	,122	,890
X1_18	90,31	102,028	,134	,890
X1_19	90,25	96,516	,563	,883
X1_20	90,16	99,878	,330	,887
X1_21	90,59	95,668	,395	,887
X1_22	90,72	97,305	,343	,888
X1_23	90,94	93,931	,655	,881
X1_24	91,59	97,088	,396	,886
X1_25	90,38	102,371	,086	,891
X1_26	90,34	100,233	,299	,888
X1_27	90,16	99,491	,289	,888
X1_28	90,50	104,387	-,101	,896
X1_29	90,84	92,846	,633	,881
X1_30	90,84	92,136	,681	,880
X1_31	91,00	91,677	,724	,879
X1_32	90,31	92,028	,697	,879

a) Aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,889	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_2	57,56	81,738	,386	,905
X1_3	57,34	83,330	,302	,906
X1_5	58,19	77,706	,640	,899
X1_6	58,03	78,999	,549	,902
X1_7	57,66	78,168	,616	,900
X1_8	58,03	78,225	,347	,910

X1_10	57,19	82,028	,338	,906
X1_11	57,53	78,902	,581	,901
X1_12	57,09	82,733	,332	,906
X1_13	58,09	77,507	,559	,901
X1_14	58,25	79,935	,510	,902
X1_15	58,34	79,846	,513	,902
X1_16	57,66	74,233	,799	,895
X1_19	57,19	80,286	,505	,903
X1_21	57,53	78,451	,424	,905
X1_22	57,66	80,878	,308	,908
X1_23	57,88	76,629	,717	,898
X1_24	58,53	79,031	,488	,903
X1_29	57,78	76,886	,593	,900
X1_30	57,78	75,596	,690	,898
X1_31	57,94	75,028	,745	,896
X1_32	57,25	75,484	,707	,897

b) Setelah menggugurkan aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,906	22

3) Skala 3-Dukungan Sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	98,50	157,380	,437	,946
X2_2	98,23	150,825	,682	,943
X2_3	98,38	149,446	,765	,942
X2_4	98,23	151,465	,686	,943
X2_5	97,88	158,666	,662	,943
X2_6	98,23	157,785	,619	,944
X2_7	98,27	161,805	,507	,945

X2_8	97,85	158,935	,644	,943
X2_9	98,00	160,000	,676	,943
X2_10	98,35	164,795	,205	,947
X2_11	98,15	159,975	,788	,943
X2_12	98,46	158,658	,507	,945
X2_13	98,38	160,886	,524	,944
X2_14	98,12	160,426	,706	,943
X2_15	98,27	158,285	,682	,943
X2_16	98,19	159,362	,632	,944
X2_17	98,00	157,280	,776	,942
X2_18	97,92	158,394	,553	,944
X2_19	98,08	158,874	,690	,943
X2_20	98,12	159,386	,672	,943
X2_21	98,27	164,685	,216	,947
X2_22	98,23	155,225	,776	,942
X2_23	98,00	159,520	,616	,944
X2_24	98,35	159,355	,596	,944
X2_25	98,19	160,162	,669	,944
X2_26	98,31	156,302	,767	,942
X2_27	98,15	158,695	,655	,943
X2_28	98,54	161,698	,487	,945
X2_29	98,31	161,182	,405	,946
X2_30	98,38	163,126	,322	,946
X3_31	98,38	155,926	,609	,944
X2_32	98,19	157,442	,570	,944

a) Aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,946	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	92,35	149,275	,440	,950
X2_2	92,08	143,114	,676	,947
X2_3	92,23	141,705	,761	,946
X2_4	92,08	143,674	,682	,947
X2_5	91,73	150,765	,651	,947
X2_6	92,08	149,754	,619	,947
X2_7	92,12	153,866	,492	,948
X2_8	91,69	150,942	,640	,947
X2_9	91,85	151,895	,677	,947
X2_11	92,00	151,840	,793	,946
X2_12	92,31	150,462	,515	,948
X2_13	92,23	152,825	,521	,948
X2_14	91,96	152,278	,711	,947
X2_15	92,12	150,106	,692	,946
X2_16	92,04	151,238	,636	,947
X2_17	91,85	149,415	,765	,946
X2_18	91,77	150,425	,549	,948
X2_19	91,92	150,794	,692	,946
X2_20	91,96	151,318	,672	,947
X2_22	92,08	147,274	,775	,945
X2_23	91,85	151,415	,618	,947
X2_24	92,19	151,122	,608	,947
X2_25	92,04	151,958	,679	,947
X2_26	92,15	148,215	,773	,946
X2_27	92,00	150,640	,655	,947
X2_28	92,38	153,526	,490	,948
X2_29	92,15	152,855	,417	,949
X2_30	92,23	155,145	,310	,950
X3_31	92,23	147,945	,608	,947
X2_32	92,04	149,398	,571	,947

b) Setelah menggugurkan aitem

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,949	30

Lampiran 3: Skala Kuesioner

Skala 1-Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdegup kencang saat hendak presentasi di kelas				
2	Seringkali saya lupa apa yang harus disampaikan saat sedang presentasi				
3	Saya merasa ragu untuk menjawab pertanyaan dosen				
4	Saya akan menatap lawan bicara ketika sedang berbicara				
5	Saya selalu ingat apa yang harus disampaikan saat presentasi				
6	Kemampuan berkomunikasi di depan umum yang saya miliki sangat baik				
7	Saat berdiskusi dalam suatu kelompok, jantung saya berdegup tidak beraturan				
8	Gugup membuat sulit berpikir untuk menjawab pertanyaan saat presentasi				
9	Saya merasa tidak percaya diri untuk menyampaikan pendapat dalam suatu kelompok				
10	Ketika berbicara di hadapan banyak orang, jantung saya berdetak normal seperti biasanya				

11	Saya sangat bersemangat menjawab pertanyaan dari teman-teman				
12	Saya menyampaikan materi presentasi dengan baik				
13	Kaki saya gemetar saat dosen menyuruh maju ke depan				
14	Saya terdiam beberapa saat ketika teman bertanya saat presentasi				
15	Saya memilih diam saat dimintai pendapat				
16	Saya akan melihat ke audiens ketika sedang presentasi				
17	Suara saya lantang ketika berbicara di depan orang banyak				
18	Ketika dosen meminta menjelaskan materi perkuliahan di kelas, saya melakukannya dengan senang hati				
19	Sekujur tubuh saya gemetar saat berbicara di depan banyak orang				
20	Saya berbelit-belit saat berbicara dihadapan banyak orang				
21	Saya merasa malu saat berbicara di depan banyak orang				
22	Saya menjawab pertanyaan dosen dengan tenang				
23	Saat diskusi kelompok saya mengutarakan pendapat dengan lancar				
24	Saya merasa tenang saat berpidato				
25	Suara saya gemetar saat menyampaikan materi di depan kelas				
26	Saya bicara terbata-bata saat perhatian dosen dan teman-teman tertuju pada saya				

27	Saya takut melakukan kesalahan saat menyampaikan pemikiran saat diskusi kelompok				
28	Saya mengendalikan diri dengan baik saat presentasi				
29	Saya belajar dahulu sebelum presentasi sehingga lancar saat menyampaikan materi				
30	Saya tidak takut berpidato meskipun orang akan meledek saya				

Skala 2-Berpikir Positif

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu yakin dengan kemampuan diri sendiri				
2	Saya akan terus mencoba meskipun seringkali gagal				
3	Ketika melakukan kesalahan saya terlalu menyesalinya				
4	Saya meragukan diri sendiri dalam berbagai hal				
5	Saya putus asa ketika mengalami kegagalan				
6	Saya tidak pantas menjadi guru karena memiliki kemampuan public speaking				
7	Jika orang lain bisa, saya juga yakin pasti bisa melakukannya				
8	Saya tidak takut gagal karena kegagalan bagian dari proses				
9	Saya percaya semua yang terjadi dalam hidup saya ada hikmah tersendiri				
10	Saya seringkali berlarularut dalam kesedihan				
11	Seringkali saya merasa tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki				

12	Ketakutan terbesar saya adalah gagal ketika hendak memulai sesuatu				
13	Saya terlalu bodoh karena tertinggal jauh dari teman-teman				
14	Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi				
15	Saya berpikir bahwa masalah hanya membuat hidup sengsara				
16	Saya tidak mempelajari materi yang hendak dipresentasikan, sehingga kurang maksimal saat menyampaikan				
17	Ketika hendak presentasi saya merasa pesimis				
18	Saya kecewa saat apa yang diharapkan berbbeda dengan kenyataan				
19	Saya pikir akan sulit melakukan apapun untuk masa depan				
20	Saya tidak memaksimalkan kemampuan yang saya miliki				
21	Saya pasti akan di judge ketika melakukan kesalahan				
22	Saat diterpa masalah saya merasa tuhan tidak pernah adil pada saya				

Skala 3-Dukungan sosial

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Keluarga selalu menanyakan kabar saya				
2	Orang tua selalu memberikan uang untuk kebutuhan kuliah saya				
3	Keluarga selalu menasihati saya ketika melakukan kesalahan				
4	Keluarga selalu ada untuk saya ketika susah maupun senang				
5	Keluarga tidak peduli dengan apapun yang saya				

	rasakan				
6	Uang yang diberikan orang tua tidak cukup untuk membeli kebutuhan saya				
7	Teman saya tidak peduli ketika dimintai saran				
8	Orang tua tidak pernah ada untuk saya				
9	Saya memiliki teman yang sangat perhatian				
10	Teman saya selalu memberikan saran ketika di butuhkan				
11	Saya menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk belajar				
12	Teman tidak menegur ketika saya melakukan kesalahan				
13	Tidak ada yang meminjamkan ketika saya lupa membawa pulpen saat perkuliahan				
14	Ketika bercerita teman-teman mengacuhkan saya				
15	Saya merasa tidak ada tempat untuk befrkeluh kesah				
16	Keluarga selalu memberi semangat saat saya sedang terpuruk				
17	Orang tua memfasilitasi apa yang saya butuhkan				
18	Saya sering bertukar pikiran dengan teman-teman				
19	Teman-teman mengajak saya diskusi dalam kelompok				
20	Teman-temn tidak peduli ketika saya sedang kesusahan				
21	Tidak pernah ada apresiasi sedikitpundari keluarga meskipun saya telah melakukan yang terbaik				
22	Teman-teman berdiskusi tanpa saya				
23	Teman-teman selalu keyakinan bahwa saya mampu				
24	Teman-teman menemani saat saya sedang sedih				
25	Keluarga mengapresiasi segala pencapaian saya				
26	Teman-teman selalu meminta pendapat saya				
27	Keluarga selalu menyalahkan apa yang saya lakukan				
28	Teman-teman kelas tidak memberi informasi meskipun tahu alasan ketidakhadiran saya				
29	Teman-teman selalu meremehkan saya				
30	Teman-teman menganggap saya tidak da meskipun kenyataannya saya ada dalam kelompok				

Lampiran 4: Skor Responden

N	Berpikir Positif (X1)	Dukungan Sosial (X2)	Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)
1	51	107	78
2	65	90	64
3	59	95	70
4	75	98	67
5	55	90	71
6	57	76	84
7	79	119	58
8	55	95	75
9	53	89	86
10	65	92	72
11	62	96	72
12	54	84	78
13	70	98	66
14	69	93	73
15	61	110	52
16	55	93	73
17	61	88	69
18	64	89	61
19	59	101	87
20	65	95	75
21	53	74	65
22	56	86	83
23	55	90	89
24	60	94	77
25	64	102	79
26	76	115	86
27	54	88	66
28	63	88	79
29	59	85	69
30	55	112	67
31	58	86	72
32	66	98	76
33	51	74	95
34	59	92	86
35	63	42	65
36	60	85	77
37	69	105	58
38	59	90	73
39	77	101	61
40	62	90	71

41	54	85	74
42	46	81	79
43	72	117	69
44	66	83	73
45	69	103	62
46	57	89	91
47	61	89	70
48	52	102	80
49	56	98	76
50	65	105	82
51	67	104	69
52	55	94	74
53	56	103	90
54	55	77	80
55	58	70	74
56	86	117	49
57	70	110	60
58	67	95	70
59	59	103	80
60	74	114	72
61	72	99	72
62	53	77	71
63	60	87	92
64	54	72	72
65	73	97	61
66	60	91	71
67	78	108	61
68	77	101	66
69	56	100	78
70	38	71	79
71	60	110	83
72	56	81	94
73	65	106	82
74	64	85	60
75	67	106	76
76	62	79	91
77	60	98	85
78	40	96	93
79	60	87	59
80	53	89	85
81	41	85	83
82	52	97	82
83	64	101	69
84	61	88	69

85	69	100	65
86	57	92	75
87	61	90	78
88	65	87	76
89	66	100	66
90	57	88	67
91	65	76	69
92	58	79	55
93	42	77	69
94	46	72	93
95	54	88	88
96	48	83	87
97	48	69	92
98	47	76	91
99	50	75	79
100	39	61	82
101	44	76	90
102	43	74	82
103	44	76	81
104	44	75	76
105	60	75	78
106	60	77	77
107	52	75	86
108	44	88	87
109	44	84	81
110	46	85	84
111	43	88	84
112	44	87	85
113	44	87	84
114	44	87	84
115	44	87	84
116	44	87	84
117	44	87	84
118	44	84	84
119	45	85	84
120	59	100	76
121	57	90	86
122	49	80	79
123	52	72	69
124	50	77	73
125	52	76	74
126	52	72	71
127	56	69	73
128	50	71	76

129	52	73	77
130	53	70	76
131	61	73	75
132	51	69	85
133	42	79	94
134	56	87	90
135	71	105	57
136	61	85	84
137	65	90	66
138	62	82	73
139	73	78	59
140	62	90	64
141	60	90	71
142	88	115	40
143	72	92	60
144	64	89	74
145	65	89	68
146	71	89	59
147	63	89	74
148	67	111	84
149	80	113	45
150	65	81	73
151	57	87	75
152	57	73	76
153	59	80	75
154	70	117	82
155	53	80	73
156	54	70	73
157	54	75	76
158	58	86	84
159	50	79	75
160	63	97	92
161	66	103	64
162	54	83	93
163	48	77	95
164	69	115	48
165	59	94	70
166	61	82	69
167	65	96	70
168	64	112	76
169	64	100	64
170	73	84	58
171	37	70	97
172	62	85	88

173	65	100	64
174	56	101	79
175	56	66	87
176	56	66	89
177	55	66	90
178	56	68	89
179	56	66	90
180	56	67	89
181	56	68	90
182	56	67	89
183	57	68	89
184	56	66	90
185	56	66	90
186	56	66	89
187	56	66	90
188	56	66	90
189	56	66	90
190	56	66	89
191	56	66	90
192	56	67	89
193	57	66	90
194	56	67	90
195	56	66	90
196	54	62	90
197	56	65	95
198	58	62	93
199	54	105	74
200	56	76	94
201	82	114	33
202	50	78	94
203	52	69	89
204	51	73	96
205	56	101	83
206	62	88	75
207	56	88	76
208	52	82	86
209	68	96	61
210	65	110	62
211	63	90	69
212	71	113	64
213	88	117	30
214	45	60	104
215	70	99	50
216	53	75	74

217	49	79	73
218	39	82	91
219	46	85	101
220	42	89	88
221	47	90	99
222	49	84	91
223	41	84	84
224	66	103	68
225	49	72	101
226	58	85	83
227	60	88	80
228	73	114	75
229	61	117	81
230	88	119	34
231	83	119	41
232	40	87	97
233	33	72	102
234	35	88	104
235	44	91	100

Lampiran 5: Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Berpikir Positif	235	33	88	57,93	10,052
Dukungan Sosial	235	42	119	87,15	14,570
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	235	30	104	77,23	12,961
Valid N (listwise)	235				

Kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	14,5	14,5	14,5
	Sedang	172	73,2	73,2	87,7
	Tinggi	29	12,3	12,3	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Kategorisasi berpikir positif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	15,3	15,3	15,3
	Sedang	165	70,2	70,2	85,5
	Tinggi	34	14,5	14,5	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Kategorisasi dukungan sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	18,3	18,3	18,3
	Sedang	153	65,1	65,1	83,4
	Tinggi	39	16,6	16,6	100,0
	Total	235	100,0	100,0	

Lampiran 6: Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		235
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,85540935
Most Extreme Differences	Absolute	,053
	Positive	,040
	Negative	-,053
Test Statistic		,053
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7: Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara di depan umum * berpikir positif	Between Groups	(Combined)	27619,138	48	575,399	9,156	,000
		Linearity	20203,677	1	20203,677	321,504	,000
		Deviation from Linearity	7415,461	47	157,776	2,511	,000
Within Groups			11688,454	186	62,841		
Total			39307,591	234			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara di depan umum * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	17082,739	55	310,595	2,502	,000
		Linearity	11146,038	1	11146,038	89,771	,000
		Deviation from Linearity	5936,701	54	109,939	,885	,694
Within Groups			22224,853	179	124,161		
Total			39307,591	234			

Lampiran 8: Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	136,605	3,882		35,190	,000		
	Berpikir Positif	-,794	,071	-,616	-11,138	,000	,658	1,519
	Dukungan Sosial	-,154	,049	-,173	-3,123	,002	,658	1,519

a. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Lampiran 9: Hasil Uji Hipotesis

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	136,567	3,877		35,225	,000
	berpikir positif	-,792	,071	-,616	-11,160	,000
	dukungan sosial	-,154	,049	-,173	-3,141	,002

a. Dependent Variable: kecemasan berbicara di depan umum

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20982,849	2	10491,425	132,826	,000 ^b
	Residual	18324,742	232	78,986		
	Total	39307,591	234			

a. Dependent Variable: kecemasan berbicara di depan umum

b. Predictors: (Constant), dukungan sosial, berpikir positif

		Model Summary ^b		
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,731 ^a	,534	,530	8,887

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, berpikir positif

b. Dependent Variable: kecemasan berbicara di depan umum

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Batrisya Sania Firzana
Tempat, Tanggal Lahir : Sungailiat, 23 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Bougenvile Blok IIB NO.1 RSS
Pemda, Kel. Bukit Betung, Kec. Sungailiat,
Bangka Belitung
Nomor HP : 082233023016
Email : saniafirzana23@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Pembina Sungailiat
 - b. SD Negeri 25 Sungailiat
 - c. SMP Manba'ul Ulum Kedoya
 - d. SMAS Nasional Nusantara
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Pondok Pesantren Asshiddiqiyah
 - b. Pondok Pesantren Darul Falah Besongo