

Eksplorasi Kepercayaan Diri dalam Kemampuan Public Speaking Mahasiswa STAI Terpadu Yogyakarta

Adin Suryadin¹, Endah Tri Wahyuningsih^{2*}

¹Manajemen Pendidikan Islam, STAI Terpadu Yogyakarta

²Manajemen Dakwah, STAI Terpadu Yogyakarta

E-mail Author's: adinstait@gmail.com, endaht377@gmail.com

Submitted: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Published: 30-12-2024

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa yang melatar belakangi kepercayaan diri pada mahasiswa dan bagaimana upaya-upaya untuk membangun kepercayaan diri pada mahasiswa agar mempunyai kepercayaan diri berbicara di depan umum dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada mahasiswa STAI Terpadu Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan angket, observasi dan studi dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapatlah disimpulkan bahwa masih sekitar 40% mahasiswa STAIT Yogyakarta pada saat berbicara di muka umum merasa merasa tegang dan grogi, hal ini disebabkan karena tidak menguasai materi, dan tergantung suasana atau keadaan audiens atau keadaan lingkungan sebanyak serta kurang berpengalaman dalam jam terbang untuk berbicara di muka umum, dan cara mengatasi ketegangan berbicara di muka umum bisa dengan cara peregangan relaksasi dengan meniup nafas panjang serta mengeluarkan secara perlahan sehingga akan lebih mudah rileks.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, *Public Speaking*, Mahasiswa

Abstract

The purpose of this study was to find out what underlies self-confidence in students and how efforts to build self-confidence in students so that they have the confidence to speak in public well. This study uses a qualitative method with a case study approach on students of STAI Terpadu Yogyakarta. Data collection was carried out by questionnaire, observation and document study. The results of the study indicate that based on the results of the study above, it can be concluded that around 40% of STAIT Yogyakarta students feel tense and nervous when speaking in public, this is because they do not master the material, and depends on the atmosphere or condition of the audience or the condition of the environment as much as and lack of experience in flying hours to speak in public, and how to overcome the tension of speaking in public can be done by stretching relaxation by taking a deep breath and exhaling slowly so that it will be easier to relax.

Keywords: *Self Confidence, Public Speaking, Students*

1. PENDAHULUAN

Kehidupan manusia secara umum membutuhkan untuk berinteraksi sosial satu sama lainnya dalam memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk sosial, maka kemampuan komunikasi sangat penting dimiliki oleh setiap manusia, apalagi bagi mahasiswa yang harus sering tampil di depan umum untuk berbicara, berdiskusi dan menyampaikan pendapatnya. Jadi sangat penting dimiliki kemampuan berbicara di depan umum bagi mahasiswa. Agar terampil berbicara di depan umum harus mempunyai kemampuan public speaking yang baik.

Keterampilan berbicara di depan umum memerlukan keterampilan tertentu agar apa yang disampaikan atau dikomunikasikan dapat dipahami, dimengerti dan mampu mempengaruhi orang yang mendengarnya. Keterampilan berbicara di depan umum tentunya harus didukung dengan rasa percaya diri, rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan pada diri seseorang yang yakin akan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Namun pada kenyataannya masih ada saja siswa yang mengalami rasa cemas ketika berbicara di depan umum, karena kesulitan dalam menyusun pesan yang ingin disampaikan. Kondisi ini ditandai dengan adanya kekhawatiran dalam menunjukkan performa atau situasi interaksi dengan orang di sekitarnya. Kondisi ini mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan mempengaruhi fungsi sosial serta hubungannya dengan masyarakat.

Menurut Rakhmat, rasa takut berkomunikasi disebut apresiasi komunikasi. Individu yang takut berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, seminimal mungkin berkomunikasi, dan hanya berbicara jika terpaksa. Jika terpaksa berkomunikasi, pembicaraan biasanya tidak relevan, karena berbicara yang relevan tentu dapat menimbulkan reaksi dari orang lain dan ia akan dituntut untuk berbicara lagi (Alawiyah et al., 2022).

Kecemasan saat berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh faktor internal, atau hal-hal yang berasal dari dalam diri sendiri, atau oleh pikiran negatif yang muncul dari pengalaman buruk selama presentasi, seperti membuat kesalahan saat menyampaikan materi atau mengalami kesulitan menjawab pertanyaan. Pikiran negatif ini akan membuat Anda merasa takut dan cemas. Ada dua jenis kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum: kecemasan saat keadaan dan kecemasan saat sifat. Kecemasan dalam konteks dan keadaan tertentu termasuk dalam kategori kecemasan saat keadaan. Kategori kecemasan saat sifat mencakup kecemasan yang terwujud dalam berbagai konteks komunikasi (Nirmala, 2022).

Pada dasarnya rasa percaya diri sangatlah penting untuk dimiliki oleh para pelajar. Rasa percaya diri merupakan suatu perasaan yang muncul dari dalam diri sendiri. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan yang kuat yang muncul dari dalam diri sendiri bahwa segala kemampuan, keterampilan dan bakat yang dimiliki akan berguna dalam segala hal yang kita lakukan, dengan rasa percaya diri seseorang dapat mewujudkan segala potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri merupakan suatu sikap positif dari seorang individu untuk dapat melakukan penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri, lingkungan, keadaan dan situasi yang dihadapinya (Hakim, 2005).

Lauster mendefinisikan bahwa kepercayaan diri sebagai sesuatu yang diperoleh dari pengalaman hidup, memiliki komponen kepribadian yaitu percaya pada kemampuan sendiri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain, serta dapat melakukan apa

yang diinginkan, senang, optimis, toleran serta bertanggung jawab. Menurut Enung Fatimah, mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri antara lain (Enung, 2006):

1. Percaya pada kemampuan atau kompetensi diri.
2. Tidak terdorong untuk berperilaku konformis agar dapat diterima oleh orang lain atau kelompok lain.
3. Berani menjadi diri sendiri.
4. Mempunyai pengendalian diri yang baik.
5. Memiliki pandangan positif tentang diri sendiri, orang lain, serta situasi diluar dirinya

Menurut Stankov, Morony, dan Ping, elemen dasar untuk mencapai aktualisasi diri adalah rasa percaya diri. Orang yang percaya diri akan mampu mengenali dan memahami siapa dirinya. Sementara itu, pertumbuhan potensi diri akan terhambat oleh kurangnya rasa percaya diri. Orang yang kurang percaya diri akan menjadi murung saat menghadapi rintangan, enggan mengungkapkan pendapat, berhati-hati saat mengambil keputusan, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Sependapat dengan Ryan dan Deci bahwa memiliki rasa percaya diri berarti memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri, mengetahui bahwa kemampuan diri sendiri sudah cukup, mengetahui cara menggunakannya untuk memecahkan masalah dengan cara sebaik mungkin, dan mampu membuat orang lain bahagia. Seseorang yang percaya pada semua kelebihan dirinya dan merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup dikatakan memiliki rasa percaya diri. Rasa percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kekuatan, bakat, dan kapasitas untuk menciptakan sesuatu.

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, lebih mudah beradaptasi dengan situasi yang menyenangkan, serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kemampuan yang seimbang dalam membela diri. Jika seseorang mampu meningkatkan rasa percaya dirinya, maka orang tersebut tidak akan merasa cemas saat berbicara di depan umum. Jadi, seseorang yang percaya diri akan lebih mudah beradaptasi dan berbicara di depan umum tanpa merasa cemas atau khawatir.

Rasa percaya diri merupakan kunci utama dalam berbicara di depan umum. Seperti yang diungkapkan oleh Lauster, rasa percaya diri dalam berbicara di depan umum merupakan suatu sikap atau perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga seseorang tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Apalagi bagi mahasiswa yang selalu dituntut untuk bisa berbicara di depan umum, baik itu berupa tugas diskusi, presentasi dan lain-lain, mahasiswa harus mampu berbicara di depan umum, maka dari itu mereka harus dilatih rasa percaya dirinya. karena mahasiswa yang sudah percaya diri akan dengan mudah menyampaikan khotbahnya dengan percaya diri di depan umum, mahasiswa tersebut akan menyampaikan materi khotbah atau ceramahnya dengan baik.

Berbicara di depan umum atau public speaking adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi, gagasan, atau pesan secara lisan kepada sekelompok orang dengan tujuan untuk menginformasikan, menghibur, mempengaruhi, atau memotivasi audiens (Lisnias et al., 2020). Kegiatan ini melibatkan penggunaan keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal, seperti bahasa tubuh, intonasi suara, dan kontak mata, untuk menyampaikan pesan dengan efektif. , kemampuan ini sangat penting dimiliki oleh mahasiswa karena dengan kemampuan public speaking yang baik mahasiswa bisa memberikan dan menyampaikan pendapatnya dengan baik dan benar untuk menjadi sebuah penilaian sebuah kemampuan penguasaan materi.

Mahasiswa yang lancar dan terampil berbicara di depan umum akan bisa mengekspresikan potensinya dengan baik, sehingga nampak kemampuan dan prestasinya, namun masih ada mahasiswa yang masih merasa kesulitan berbicara di depan umum dengan berbagai alasan sehingga merasa kesulitan mengekspresikan diri dan kemampuannya. Faktor utama mahasiswa kesulitan dalam berbicara di depan umum karena kurangnya percaya diri, maka sangat penting bagi semua mahasiswa membangun kepercayaan diri karena ini sebagai karakter dasar dalam pengembangan diri dalam berbagai aspek, dan salah satu pengembangan diri adalah dengan lancar berbicara di depan umum.

Kepercayaan diri untuk berbicara di depan umum (publik speaking) perlu latihan, ada beberapa upaya-upaya dalam meningkatkan kemampuan publik speaking yaitu:

a. Bangkitkan kemauan yang keras

Dapat dikatakan bahwa dasar utama untuk mengembangkan kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri, adalah kemauan keras. Hal ini sesuai dengan apa yang dilakukan siswa dalam meningkatkan rasa percaya dirinya dengan sering berlatih berbicara di depan umum, selalu mengeksplorasi hal-hal yang berkaitan dengan rasa percaya dirinya, memiliki dorongan untuk dapat mengembangkan kemampuannya.

b. Membiasakan untuk memberanikan diri

Menghilangkan pikiran negatif dan membuat diri selalu berpikir logis dan realistis dapat membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam diri seseorang. Menggunakan situasi sebagai cara untuk melatih dan membangun rasa percaya diri, dengan membangun keberanian, dan mencoba menghilangkan ketegangan, ketakutan, kegugupan dengan menarik napas dalam-dalam dan bersantai.

c. Membiasakan untuk selalu berinisiatif

Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri untuk mengambil inisiatif di setiap kesempatan. Hal ini dapat dilakukan dengan selalu memunculkan ide-ide dalam berbagai hal dan mampu menempatkan diri dalam berbagai situasi. Serta memiliki rasa percaya diri untuk mencoba sesuatu yang baru.

d. Membangun pendirian yang kuat

Posisi yang kuat diuji ketika berhadapan dengan berbagai masalah dan dampak buruk yang ditimbulkan oleh interaksi sosial. Bahkan ketika dikelilingi oleh banyak kekuatan buruk, orang yang selalu percaya diri selalu percaya pada dirinya sendiri, dan sulit untuk mengubah pikirannya.

e. Tidak mudah menyerah

Memperkuat kemauan untuk melangkah, sabar menghadapi tantangan, berpikir kritis dalam memecahkan masalah dan selalu berpikir positif ketika dihadapkan dalam berbagai situasi adalah sikap yang harus dimiliki seseorang untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat (Alawiyah et al., 2022).

Berdasarkan data di atas, Pada dasarnya kepercayaan diri berbicara di depan umum sangat penting untuk dimiliki mahasiswa, dengan percaya diri berbicara di depan umum mahasiswa bisa lebih leluasa mengekspresikan kemampuan dirinya dalam perkuliahan, karena dalam perkuliahan dituntut untuk bisa menyampaikan ide dan pendapatnya dihadapan dosen dan teman mahasiswa. Kepercayaan diri berbicara di depan umum perlu dilatih dengan intensif dan pembiasaan yang rutin dengan dukungan sosial yang kondusif. Maka sangat penting sekali para mahasiswa untuk percaya diri berbicara di depan umum, apa yang melatar belakangi para mahasiswa untuk mempunyai kemampuan berbicara di

depan umum (publik speaking), persiapan dan latihan yang bagaimana agar lancar berbicara di depan umum, bagaimana gaya berbicara yang disenangi dan menjadi gaya dirinya, latihan dan persiapan yang bagaimana agar bisa percaya diri berbicara di depan umum, sejauh mana dukungan sosial teman dan lingkungan kampus yang membuat mahasiswa lebih percaya diri berbicara di depan umum. Bagaimana mengelola kecemasan agar tidak menghambat kepercayaan diri berbicara di depan umum, karakter yang bagaimana agar bisa lebih percaya diri berbicara di depan umum.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa yang melatar belakangi kepercayaan diri pada mahasiswa dan bagaimana upaya-upaya untuk membangun kepercayaan diri pada mahasiswa agar mempunyai kepercayaan diri berbicara di depan umum dengan baik, dan kenapa pada mahasiswa STAIT Yogyakarta, karena mahasiswa STAIT dengan dua Prodi yaitu Prodi Manajemen Pendidikan Islam dan Manajemen Dakwah menuntun mahasiswa bisa percaya diri berbicara di depan umum karena sebagai calon manajer sekolah, administrasi sekolah dan kader dakwah harus mempunyai kemampuan berbicara di depan umum dengan baik. Maka perguruan tinggi sangat penting untuk mengetahui kemampuan berbicara di depan umum dalam melakukan bimbingan karir kepada mahasiswa STAIT, selanjutnya sebagai suatu upaya untuk membimbing dan meningkatkan prestasi dan karir mahasiswa.

Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana kepercayaan diri pada mahasiswa STAIT Yogyakarta, apa yang melatar belakanginya, latihan dan kondisi yang bagaimana yang membuat mahasiswa semakin lebih percaya diri untuk mengaktualkan kemampuan dan potensi dirinya sebagai calon kader dakwah di masyarakat kelak.

2. METODE

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif dengan tujuan untuk melakukan studi deskriptif terhadap kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa STAIT Yogyakarta, Instrument untuk penggalian data yaitu dengan menggunakan *open ended quastionaire*, diharapkan dengan angket terbuka ini mahasiswa dapat leluasa menyatakan pendapat dan perasaannya tentang kepercayaan dirinya berbicara di depan umum.

Daftar pertanyaan dalam angket terbuka ini berdasarkan teori dari Wahyuni tentang keadaan seseorang berani berbicara di depan umum yang terdiri dari: 1. bagaimana kepercaya diri seseorang saat berbicara di depan umum, 2. apa yang menyebabkan kepercayaan diri seseorang berbicara di depan umum, 3. latihan dan kebiasaan yang bagaimana yang bisa menyebabkan orang bisa percaya diri berbicara di depan umum, 4. bagaimana peranan dukungan dukungan sosial dan teman dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum, 5. bagaimana mengatasi kecemasan pada saat berbicara di depan umum.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa STAIT Yogyakarta yang berjumlah 405 mahasiswa aktif dan pengambilan sampel dengan cara Purposive Cluster Random Sampling adalah kombinasi antara dua teknik sampling, yaitu purposive sampling dan cluster random sampling, Purposive Sampling (sampel bertujuan) adalah teknik di mana sampel dipilih berdasarkan penilaian atau pertimbangan peneliti, dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu, dalam hal ini peneliti memilih mahasiswa semester 3 dan semester 5 dimana pada semester ini mahasiswa masih aktif dalam proses perkuliahan sehingga akan lebih bisa merasakan pentingnya kepercayaan diri berbicara di depan umum, jumlah sampel penelitaian semeseter 3 dan 5 semuanya ada 125.

mahasiswa. Sedangkan mahasiswa semester 7 yang sudah hampir selesai, jadi sudah harus percaya diri, sedangkan semester 1 yaitu mahasiswa baru yang belum begitu merasakan arti pentingnya percaya diri berbicara di muka umum.

Selanjutnya data dari hasil jawaban itu dianalisis dengan metode analisis isi untuk pendekatan kualitatif yaitu mencatat, mengelompokkan kalimat yang sama, menganalisis dengan mengkategorisasikan kalimat dan kata dengan kode tertentu yang sama, dan menyimpulkan, semua dilakukan dengan menggunakan program komputer *exell* melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Membuat catatan lapangan
- b. Membuat transkripsi verbatim dari catatan lapangan
- c. Mengedit transkripsi verbatim yaitu melakukan koreksi, menambahkan atau merevisi catatan lapangan
- d. Melakukan koding: mencari kata kunci dan memberi label terhadap bagian-bagian teks untuk memudahkan pencarian kembali.
- e. Menyimpan data: organisasi data ke dalam pangkalan data.
- f. Mencari dan memberi keterangan data: melokasikan bagian teks yang berkaitan.
- g. Mencari keterkaitan data: membuat rantai ikatan data yang relevan satu sama lain, membuat kategori, kelompok-kelompok dan jaringan data yang dapat memberi informasi
- h. Membuat catatan peneliti: menulis komentar refleksi terhadap beberapa aspek data, sebagai dasar untuk melakukan analisis mendalam.
- i. Analisis isi: menghitung frekuensi, rangkaian atau lokasi kata-kata yang ditemukan.
- j. Menampilkan data: menempatkan data yang terseleksi atau telah direduksi ke dalam bentuk ringkasan atau format yang terorganisasi seperti bentuk matriks.
- k. Membuat kesimpulan dan verifikasi (pembuktian): menambahkan analisis untuk melakukan interpretasi terhadap data serta untuk menguji atau konfirmasi terhadap temuan penelitian.
- l. Membangun teori: mengembangkan secara sistematis, memberikan penjelasan konseptual yang koheren terhadap temuan penelitian dan menguji hipotesis
- m. Pemetaan yang jelas: menciptakan diagram yang dapat melukiskan temuan atau teori.
- n. Membuat laporan bersifat sementara maupun laporan akhir

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Angket terbuka yang disebarkan kepada subyek penelitian mahasiswa STAIT yang berjumlah 125 mahasiswa, yang kembali dengan menjawab pertanyaan ada 102 mahasiswa, selanjutnya semua jawaban dari 5 soal terbuka yang diberikan dianalisis dengan menggunakan metode analisis isi untuk pendekatan kualitatif yaitu mencatat, mengelompokkan kalimat yang sama, menganalisis dengan mengkategorisasikan kalimat dan kata dengan kode tertentu yang sama, dan menyimpulkan.

Hasil jawaban dari pertanyaan pertama “Bagaimana perasaanmu pada saat berbicara di depan umum?, misal pada saat presentasi, diskusi, atau pidato? “Dari jawaban subyek penelitian dapat dikelompokkan sebagai berikut: subyek yang menjawab pada saat berbicara di depan umum merasa deg-degan, tegang dan grogi yaitu ada 40% mahasiswa, yang menyatakan perasaan saat berbicara di depan umum awalnya tegang, setelah beberapa saat bisa menguasai untuk berbicara di depan umum yaitu 37%, yang menyatakan perasaan saat berbicara di depan umum

tergantung situasi, kondisi, dan suasana pada saat berbicara di depan umum ada 7,4%, dan yang menyatakan perasaan saat berbicara di depan umum merasa biasa, tenang, enjoy pada saat berbicara di depan umum ada 12,9%. sedangkan sisanya 2,7 % jawaban dari subyek penelitian tidak sesuai dengan pertanyaan atau tidak jelas.

Berdasarkan data tersebut, perasaan pada saat berbicara di depan umum?, misal pada saat presentasi, diskusi, atau pidato, yang paling banyak pada mahasiswa STAIT Yogyakarta adalah merasa deg-degan, tegang dan grogi yaitu sebanyak 40%, dengan demikian 40% mahasiswa STAIT masih merasa kurang percaya diri dalam berbicara di depan umum, dan ada mahasiswa STAIT yang mnyetakan tergantung situasi, kondisi, dan suasana berbicara di tempat umum sebanyak 7,4%, dengan melihat data ini sebanyak 47,4% mahasiswa STAIT belum mempunyai kepercayaan diri berbicara di depan umum dengan mantap, maka sebaiknya perlu diadakan kegiatan tarining Public speaking dan kegiaitan-kegiaitan ekstra lainnya yang diadakan di kampus untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Hal ini di dukung oleh penelitian Andi Ahmad Arif dkk yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Misalnya, penelitian yang menggunakan alat ukur Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) menunjukkan bahwa kecemasan public speaking tinggi terjadi pada sebagian besar mahasiswa, terutama pada mereka yang memiliki tipe kepribadian tertentu seperti neurotisme atau yang kurang pengalaman dalam organisasi. (Arif et al., 2024)

Hasil jawaban dari pertanyaan nomor dua “Apa yang menyebabkan anda lebih percaya diri ketika berbicara di depan umum?” dari jawaban subyek penelitian dapat dikelompokkan sebagai berikut: subyek yang menjawab menguasai materi sebanyak 46%, subyek yang menjawab tergantung suasana atau keadaan audiens atau keadaan lingkungan sebanyak 20%, subyek yang menjawab penyebab percaya diri berbicara di depan umum adalah karena subyek mempunyai jam terbang yang tinggi, pengalaman dan kebaiasaan yang sudah terlatih sebanyak 15%, dan sebanyak 6% subyek yang menjawab percaya diri berbicara di depan umum adalah karena ada motivasi internal yang kuat. Sedangkan sisanya 3% jawaban subyek tidak sesuai dengan pertanyaan atau tidak jelas. selengkapnya lihat grafik. Lihat grafik tabel 2

Berdasarkan data dalam tabel grafik di atas, yang menyebabkan percaya diri berbicara di depan umum yang paling banyak adalah penguasaan materi dengan jumlah prosentase jawaban 46%, hal ini di dukung oleh penelitian di Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS) Universitas Mercu Buana Yogyakarta (2024), mahasiswa yang menguasai materi lebih percaya diri dalam menyampaikan informasi, yang secara langsung memengaruhi keberhasilan mereka dalam public speaking. Kesiapan materi membuat mereka merasa lebih yakin dan mampu mengurangi kecemasan dalam situasi berbicara di depan publik (Khaerul et al., 2024).

Hasil jawaban dari pertanyaan nomor tiga “Kalau anda mau berbicara di depan umum, latihan dan persiapan apa yang harus disiapkan?”. dari jawaban subyek latihan dan persiapan yang harus disiapkan adalah latihan untuk menguasai materi sebanyak 36%, subyek yang menjawab latihan berbicara di depan cermin, depan teman, dan berbicara di depan keluarga sebanyak 39%, subyek yang menjawab latihan membaca teks berulang-ulang, mencatat materi yang akan dipresentasikan sebanyak 15,5%, dan subyek yang menjawab latihan yang harus dipersiapkan dalam berbicara di depan umum adalah persiapan mental untuk percaya diri sebanyak 8,6%. sedangkan sisanya 0,9% jawaban subyek tidak sesuai dengan pertanyaan atau tidak jelas.

Berdasarkan data dalam tabel di atas, persiapan dan latihan apa saja kalau mau berbicara di depan umum, jawaban yang paling banyak yaitu 39% latihan berbicara baik di depan cermin, di sepan teman dan keluarga, juga merupakan jawaban yang hampir sama persentasinya yaitu latihan untuk menguasai materi yaitu sejumlah 36%, jadi dengan demikian persiapan yang paling banyak dan sering dilakukan agar percaya diri berbicara di depan umum adalah latihan berbicara secara khusus misalnya latihan di depan cermin, di depan teman, keluarga dan lain-lain, juga latihan persiapan penguasaan materi. Hal ini didukung oleh Novita Maulidya Jalal dkk, Penelitian menunjukkan bahwa latihan berbicara di depan umum, seperti berbicara di depan cermin atau teman, serta penguasaan materi sebelum berbicara, adalah strategi efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan public speaking. Menurut beberapa studi, latihan di depan cermin membantu individu mengamati bahasa tubuh, ekspresi, dan intonasi mereka, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan terkendali saat tampil di depan audiens yang lebih besar. Sementara itu, praktik berbicara di hadapan teman memungkinkan individu mendapatkan umpan balik langsung dan melatih respon mereka terhadap audiens nyata (Jalal et al., 2023).

Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh beberapa pakar di Jurnal *Abdimas Indonesia* dan *Jurnal Kewirausahaan* menyarankan bahwa penguasaan materi memberikan kontrol dan meningkatkan rasa percaya diri, karena pembicara merasa lebih siap menghadapi pertanyaan dan memahami poin-poin penting yang ingin disampaikan. Metode latihan dan persiapan ini, ketika digabungkan dengan teknik lainnya seperti pengendalian vokal dan postur tubuh yang baik, secara signifikan mengurangi kegugupan dan meningkatkan efektivitas komunikasi di depan umum (Tarsinih & Juidah, 2021).

Hasil jawaban dari pertanyaan nomor empat “Bagaimana peranan dan dukungan sosial teman pada saat anda berbicara di depan umum?”. dari jawaban subyek mengenai peranan dukungan sosial teman pada kepercayaan diri berbicara di depan umum sebagai berikut: subyek yang menjawab sangat berpengaruh dalam mendukung kepercayaan diri berbicara di depan umum sebanyak 31%, subyek yang menjawab berpengaruh, mendukung, dan memotivasi ada 35%, subyek yang menjawab biasa aja, kadang berpengaruh kadang tidak berpengaruh sebanyak 15%, subyek yang menjawab kurang berpengaruh dukungan teman pada kepercayaan diri berbicara di depan umum ada 11%, dan ada subyek penelitian yang menjawab ada teman malah semakin tegang dan tidak percaya diri sebanyak 7%, sedangkan sisanya 1% jawaban subyek tidak sesuai dengan pertanyaan atau tidak jelas.

Berdasarkan data dalam tabel di atas, bagaimana peranan dan dukungan sosial teman pada saat berbicara di depan umum? Jawaban yang paling banyak dirasakan oleh subyek penelitian adalah sangat berpengaruh dalam mendukung kepercayaan diri berbicara di depan umum sebanyak 31%, dan cukup berpengaruh 31%, intinya dukungan sosial teman berpengaruh terhadap kepercayaan diri berbicara di depan umum, hal ini didukung oleh teori dari Wahyuni dan Costadinov di UIN Raden Intan Lampung menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi hingga 66.7% dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa untuk public speaking. Mereka menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan rasa percaya diri dalam konteks berbicara di depan umum, ini menunjukkan bahwa keberadaan teman-teman yang mendukung dan memberikan semangat mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keyakinan diri mahasiswa saat berbicara (Citra & Yusuf Costadinov, 2020).

Hasil jawaban dari pertanyaan no 5 “Bagaimana mengatasi kecemasan pada saat anda berbicara di depan umum?”. dari jawaban subyek dapat dikelompokkan menjadi 5 kelompok jawaban: pertama menjawab Menarik nafas panjang, kemudian diam sejenak sebanyak 36%, jawaban kedua adalah Mengalihkan dan melakukan gerakan tertentu sebagai pengalih sebanyak 19%, , jawaban ketiga Meyakinkan diri kita pasti bisa sebanyak 15%, jawaban keempat Perbanyak berdoa dan menenangkan diri 15%, dan jawaban kelima adalah Perbanyak berlatih dan menambah jam terbang sebanyak 15%.

Berdasarkan data tersebut bagaimana mengatasi kecemasan pada saat berbicara didepan umum?, dari jawaban subyek yang paling banyak adalah Menarik nafas panjang, kemudian diam sejenak sebanyak 36%, hal ini didukung oleh teori Anwar yang mengatakan bahwa teknik pernapasan dalam (deep breathing) merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum. Teknik ini membantu individu meredakan ketegangan dengan menarik napas dalam- dalam, menahannya selama beberapa detik, lalu menghembuskannya perlahan. Melalui proses ini, tubuh menjadi lebih rileks dan mengurangi gejala fisik kecemasan, Pendekatan ini juga sering diintegrasikan dalam sesi pelatihan komunikasi atau terapi perilaku kognitif untuk membantu individu yang mengalami ketakutan atau kecemasan ekstrem saat berbicara di hadapan orang banyak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapatlah disimpulkan bahwa masih sekitar 40% mahasiswa STAIT Yogyakarta pada saat berbicara di mula umum merasa merasa deg- degan, tegang dan grogi, hal ini disebabkan karena tidak menguasai materi, dan tergantung suasana atau keadaan audiens atau keadaan lingkungan sebanyak, dan kurang berpengalaman dalam terbang untuk berbicara di muka umum, dan cara mengatasi ketegangan berbicara di muka umum bisa dengan cara peregangan relaksasi dengan meniup nafas panjang dan mengeluarkan secara perlahan sehingga akan lebih mudah rileks.

Bagaimana cara mengatasi agar bisa lebih percaya diri yaitu dengan latihan berbicara di depan kaca sebelum tampil berbicara di depan umum serta mempersiapkan kemampuan dalam penguasaan materi sesuai tema yang akan disampaikan dengan berbicara di depan umum, sehingga lebih siap dan percaya diri dalam berbicara di depan umum. Dukungan sosial teman sangat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum, teman yang mendukung memberika support dan memberikan masukan sangat mendukung untuk berani maju dan tampil untuk berbicara di depan umum.

Kecemasan kadang timbul pada saat tampil berbicara di depan umum, hal ini wajar terjadi pada setiap orang, ada beerapa cara untuk menguranginya yaitu dengan mengalihkan pandangan ke arah lurus ke dapan (tidak menatap audiens), mengalihakn dengan gerakan-gerakan lain, menarik napas panjang dan mengeluarkan perlahan. Untuk itu disarankan kepada mahasiswa untuk mngikuti latihan public speaking bisa dengan cara kursus tersendiri atau bisa dengan banyak mengikuti kegiatan kemahasiswaan sehingga akan terlatih dan terbiasa untuk tampil berbicara di depan umum, dan untuk kampus STAIT diharapkan banayk memberikan kesempatan kegiatan atau event-event kegiatan yang menarik kepada mahasiswa agar mahasiswa senang mengikuti kegiatan di kampus selain perkuliahan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang fokus pada eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan persepsi individu. Namun, pendekatan ini memiliki keterbatasan dalam memberikan hasil yang dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa STAI Terpadu Yogyakarta. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi untuk mahasiswa di perguruan tinggi lain atau populasi yang lebih luas.

5. REFERENSI

- Alawiyah, D., Nurasmu, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Arif, A. A., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2024). Efektivitas Pelatihan Asertif terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(2), 213–224. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8366>
- Citra, W., & Yusuf Costadinov, E. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 50–59.
- Enung, F. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia.
- Hakim. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Purwa Suara.
- Jalal, N. M., Gaffar, S. B., Syam, R., Syarif, K. A., & Idris, M. (2023). Pemberian Pelatihan Public Speaking Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Keterampilan Presentasi Di Depan Umum. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(2), 192–200. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i2.460>
- Khaerul, M., Bk, U., Saputri, E. A., & Aulia, M. (2024). *Peningkatan Rasa Percaya Diri Dalam Public Speaking Melalui Manajemen Pembelajaran Berbasis 4c*. 30(2), 128–138.
- Lisianas, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2), 431–440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Nirmala, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum*. <http://www.psychologymania.com/2012/06/kecemasan-berbicara-di-depanumum.html>
- Tarsinih, E., & Juidah, I. (2021). Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Fkip Universitas Wiralodra Di Masa Pandemi Covid-19. *Literasi : Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia Serta Pembelajarannya*, 5(2), 375. <https://doi.org/10.25157/literasi.v5i2.6198>