

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
MAHASISWA**



Oleh:

Aditya Aminullah Jaya

1125143045

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

**ADITYA AMINULLAH JAYA**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta, 2020.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Subjek penelitian ini sebanyak 124 responden yang dipilih menggunakan teknik *insidental sampling*. Insidental sampling dilakukan karena keterbatasan waktu pada penelitian yang dilakukan. Metode penelitian merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum adalah instrumen PRPSA (*Personal Report of Public Speaking Anxiety*) dengan reliabilitas sebesar 0,941. Sedangkan untuk berpikir positif menggunakan skala berpikir positif yang dibuat berdasarkan teori Albrecht dengan reliabilitas sebesar 0,782. Dalam proses pengolahan data menggunakan analisis uji korelasi didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,260$ ;  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ). Sehingga hipotesis yang diajukan penelitian ini dapat diterima. Terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi berpikir positif akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah berpikir positif semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Kata Kunci: kecemasan komunikasi, kecemasan berbicara di depan umum, berpikir positif, kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa

# **ADITYA AMINULLAH JAYA**

**The Correlation of Positive Thinking towards Public Speaking Anxiety on University Student**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta, 2020.

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to examine whether there is a correlation positive thinking toward public speaking anxiety on university student. There are 124 subjects in this research choosen with accidental sampling. Data analysis using a quantitative method with questionnaire as research instrument. The measurement of public speaking anxiety uses an unidimensional instrument of Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) with 0,941 realiabilty score. As for the measurement of positive thinking uses an adoption instrument from Hardini that measuring positive thinking based on Albrecht theory with 0,782 realiabilty score. Both of the instrument are using Likert Scale.

This study is using a correlation analysis to test the hypothesis. The result of the analysis indicates that there is a relationship between positive thinking and public speaking anxiety with correlation coefficient  $r_{xy} = -0,260$  and significant  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ). Which means the higher of the positive thinking, the lower it gets on the public speaking anxiety on a university student.

Keywords: public speaking, public speaking anxiety, positive thinking, public speaking anxiety on university student.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI

**"HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA"**

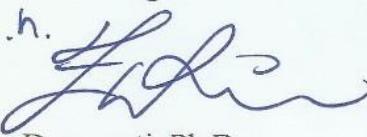
Nama Mahasiswa : Aditya Aminullah Jaya

Nomor Registrasi : 1125143045

Jurusan/Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 12 Februari 2020

Pembimbing I

*a.h.*  


Deasyanti, Ph.D.

NIP. 196612072005012001

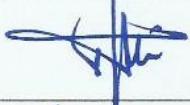
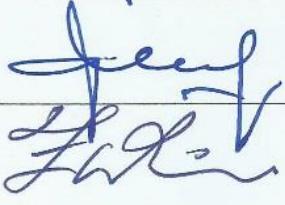
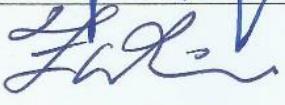
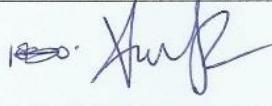
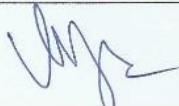
Pembimbing II



Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D.

NIP. 197512162006042001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		18 - 02 - 2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		19 - 02 - 2020
Dr. Phil Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Sidang)***		18 - 02 - 2020
Vinna Ramadhany, M.Psi. (Pengaji I)****		18 - 02 - 2020
Lipi Yudhaningrum, M.Psi. (Pengaji II)****		18 - 02 - 2020

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aditya Aminullah Jaya

Nomor Registrasi : 1125143045

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2019 sampai dengan bulan Februari 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Februari 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Aditya Aminullah Jaya)

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aditya Aminullah Jaya  
NIM : 1125143045  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

### **HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Februari 2020

Yang Membuat Pernyataan



Aditya Aminullah Jaya

## KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur marilah senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia kepada Hamba-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, saya ingin memberikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi, antar lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Phil Zarina Akbar, S.Psi., M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku dosen pembimbing I atas kesediaannya dalam membimbing dan memberikan informasi yang saya butuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing II atas kesediaannya dalam membimbing dan memberikan informasi yang saya butuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
5. Yugo Dwi Jaya dan Nining Hendarsih, orang tua ku tersayang, terimakasih atas semua hal yang telah dicurahkan kepada saya, rela dalam merawat dan memberikan doa serta memotivasi saya, selalu ada dihari – hari saya untuk mengingatkan dan menjadi tempat saya untuk belajar.
6. Seluruh responden yang telah bersedia membantu mengisi kuesioner penelitian ini dengan sebenar – benarnya
7. Secara khusus kepada Ariadanti Nurisa W, terimakasih atas doa dan motivasi yang diberikan bagi saya, selalu ada disaat saya suka maupun duka, dengan senantiasa memberikan waktu, semangat, tenaga, bahkan senyuman penyemangat.

8. Sonia Sonovil yang telah membimbing saya ketika saya sedang kebingungan dalam mengerjakan skripsi.
9. Raissa Haranti dan Barly A yang menjadi teman satu angkatan yang bersama-sama mengerjakan skripsi semester ini dan mensupport saya.
10. Ivan Malik A sahabat saya yang istimewa yang senantiasa memberikan motivasi ketika saya sedang lelah.
11. Rekan-rekan seperjuangan, angkatan 2014, terimakasih atas doa dan motivasi, rasa saling memengaruhi, selamat berjuang dan doa saya selalu menyertai kalian.
12. Kepada kelas A yang sudah banyak memberikan kesan dan pengalaman berharga selama berkuliah 4 tahun di Psikologi UNJ.
13. Teruntuk teman-teman seperbimbingan Ibu Deasy yaitu Mita dan Ncek. Semangat melanjutkan cita-cita yang ingin kalian kejar, jalan masih panjang membentang.
14. Teruntuk kawan-kawan seperkumpulan senoparty anti knock, yaitu Dika, David, Kris, Lia, Katin, dan Bading, terimakasih atas doa, semangat, dan support dalam bentuk yang tidak bisa saya sebutkan.
15. Teruntuk Yuriko Nainggolan yang selalu membantu saya ketika mengerjakan skripsi dan menyediakan tempat ketika saya sedang bingung.
16. Dan kepada pihak-pihak yang sudah membantu dari berbagai aspek. Terima kasih semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.

Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan yang telah mereka berikan. Besar harapan saya hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan saya terima dengan penuh penghargaan dan terima kasih.



## Daftar Isi

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA .....	1
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Pembatasan Masalah .....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II .....	11
TINJAUAN PUSTAKA .....	11
2.1. Public Speaking Anxiety (PSA) .....	11
2.1.1 Definisi PSA .....	11
2.1.2 Aspek-aspek PSA.....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi PSA .....	16
2.1.4 Pengukuran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	18
2.2. Berpikir Positif .....	18
2.2.1. Definisi Berpikir Positif.....	18
2.2.2. Dimensi berpikir positif.....	20
2.2.3. Manfaat Berpikir Positif .....	21
2.2.4. Pengukuran Berpikir Positif .....	22
2.3. Mahasiswa .....	22

2.3.1 Pengertian Mahasiswa .....	22
2.4 Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa .....	23
2.5. Kerangka Berpikir .....	25
2.6. Penelitian Yang Relevan .....	25
2.6.1 Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dkk dari Universitas Abdurrah Riau	25
2.6.2 Penelitian yang dilakukan oleh Prakoso dan Partini dari Universitas Muhammadiyah Surakarta.....	25
2.6.3 Penelitian yang dilakukan oleh Hidayoza, dkk dari Universitas Negeri Padang	26
BAB III .....	27
METODE PENELITIAN .....	27
3.1 Tipe Penelitian.....	27
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	28
3.2.1 Definisi Konseptual .....	29
3.2.2 Definisi Operasional .....	29
3.3 Populasi Dan Sampel.....	30
3.4 Teknik Pengambilan Data .....	30
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	31
3.5.2 Adaptasi Instrumen.....	34
3.8 Teknik Analisis Data .....	38
3.8.1 Uji Statistik .....	38
BAB IV .....	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	40
4.1. Gambaran Responden.....	40
4.2. Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	43
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	46
4.3.1. Data Deskriptif Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	46



4.3.2. Data Deskriptif Berpikir Positif.....	48
4.3.3. Uji Normalitas .....	51
4.3.4. Uji Linearitas .....	52
4.3.5. Uji Hipotesis .....	52
4.4. Pembahasan .....	53
BAB V .....	55
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Implikasi .....	55
5.3 Saran .....	56
5.3.1 Mahasiswa .....	56
5.3.2 Dosen .....	56
5.3.3 Peneliti Selanjutnya .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Sebaran pernyataan PRPSA .....	32
Tabel 3.2 Sebaran pernyataan Berpikir positif.....	33
Tabel 3.3 Kaidah Reliabilitas Guilford .....	36
Tabel 3.4 Sebaran Final pernyataan PRPSA .....	37
Tabel 3.5 Sebaran Final Pernyataan Berpikir positif .....	38
Tabel 4.1 Data Deskriptif Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	46
Tabel 4.2 Tabel Kategorisasi Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	48
Tabel 4.3 Data Deskriptif Berpikir Positif .....	49
Tabel 4.4 Tabel Kategorisasi Skor Berpikir Positif .....	51
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum Dengan Berpikir Positif .....	52
Tabel 4.7 Koefisien Korelasi antara Kecemasan Berbicara di Depan umum dengan Berpikir Positif .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram Jenis Kelamin.....	40
Gambat 4.2	Diagram Usia.....	41
Gambar 4.3	Diagram Fakultas .....	42
Gambar 4.4	Diagram Angkatan .....	43
Gambar 4.5	Grafik Histogram Variabel PSA .....	44
Gambar 4.6	Grafik Histogram Variabel Berpikir Positif .....	50



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Kuesioner Uji Coba .....	61
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian .....	70
Lampiran 3	Uji Validitas dan Reliabilitas PSA .....	80
Lampiran 4	Uji Validitas dan Relibilitas Berpikir positif.....	86
Lampiran 5	Output SPSS Data Demografis.....	90
Lampiran 6	Output SPSS Data Deskriptif .....	92
Lampiran 7	Uji Normalitas. ....	94
Lampiran 8	Uji linearitas. ....	95
Lampiran 9	Output SPSS Uji Hipotesis. ....	96

