

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XII  
SMK TARBIYAH ISLAMIYAH HAMPARAN PERAK  
DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh :**

**Gray Nuansa Al-Saka  
210901029**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN**  
**BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XII**  
**SMK TARBIYAH ISLAMIAH HAMPARAN PERAK**  
**DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

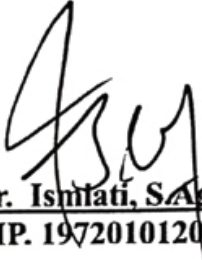
**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi**  
**UIN Ar-Raniry Banda Aceh**  
**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh**  
**Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :**

**Gray Nuansa Al -Saka**  
**210901029**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**

  
**Dr. Ismifati, S.Ag., M.Si**  
**NIP. 197201012007102001**

**Pembimbing II,**

  
**Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi Psikolog**  
**NIP. -**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**  
**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN**  
**BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XII**  
**SMK TARBIYAH ISLAMIYAH HAMPARAN PERAK**  
**DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

Telah Dinilai Oleh Tim Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
dan dinyatakan lulus untuk memperoleh gelar  
sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

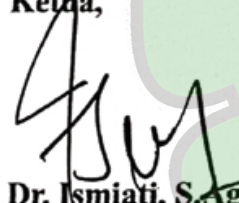
Diajukan Oleh :

Gray Nuansa Al-Saka  
210901029

Pada Hari/Tanggal  
20 Agustus 2025

Tim Munaqasyah Skripsi

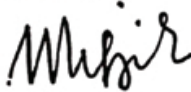
Ketua,

  
Dr. Ismiati, S.Ag., M.Si  
NIP. 197201012007102001

Sekretaris,

  
Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi Psikolog  
NIP. –

Penguji I,

  
Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si  
NIP. 197601102006042002

Penguji II,

  
Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A  
NIP. 199107142022032001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry



Prof. Dr. Muslim, M. Si  
NIP. 196610231994021001

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gray Nuansa Al-Saka

NIM : 210901029

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 13 Agustus 2025



Gray Nuansa Al-Saka  
NIM. 210901029

## PRAKATA



Segala puji dan syukur peneliti persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabatnya. Pada penelitian dan penyusunan skripsi ini peneliti menyampaikan ribuan terimakasih yang tulus kepada Papa tercinta Junaidy Saka dan Mama tersayang Syamsiah, Nenek tersayang Radiah, dan Uni Uni tersayang Gita Wiyata Al-Saka dan Gina Ratu Al-Saka terima kasih yang tidak terbatas atas segala dukungan, semangat, doa dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak terhingga untuk peneliti (Adek) Love You All.

Selanjutnya, pada kesempatan ini peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi wadah untuk peneliti selama masa kuliah sehingga peneliti banyak mendapatkan pembelajaran yang nyaman.
2. Bapak Prof. Dr. Syafrilsyah, S. Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan belajar dalam proses akademik.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan belajar dalam proses akademik

4. Bapak Drs. Nasruddin AS, M.Hum selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, sekaligus penasehat akademik yang telah menjadi penopang peneliti mulai dari awal perkuliahan hingga proses menyelesaikan skripsi dan juga telah membimbing mahasiswa dalam organisasi.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan semangat dan nasihat kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan dengan optimal.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan selaku dosen penguji II yang terus memberikan dukungan dan semangat untuk tidak lalai dalam menyelesaikan skripsi
7. Ibu Dr. Ismiati, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan serta ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
8. Ibu Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa bersabar, memberikan arahan, bimbingan serta ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
9. Ibu Dr. Miftahul Jannah selaku dosen penguji I yang senantiasa bersabar, memberikan arahan, bimbingan serta ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
10. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan pelajaran dan telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

11. Pihak sekolah Yaspen SMK Tarbiyah Islamiyah Hamparan Perak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Teruntuk Nurul Husna, Aini Guci, Renita Wijayanti, Zahrani Putri Manurung, Beuthari Dara Murdafi, Fitri Ayu Mustira, Alma, dan Ghina Amelia selaku para teman dan sahabat peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Seluruh teman-teman seperjuangan IMARSU dan teman-teman angkatan 2021 lainnya yang saling memberikan dukungan layaknya keluarga selama di perantauan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, sehingga saran dan kritik dari pembaca sangat diharapkan. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak, terutama bagi mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 13 Agustus 2025

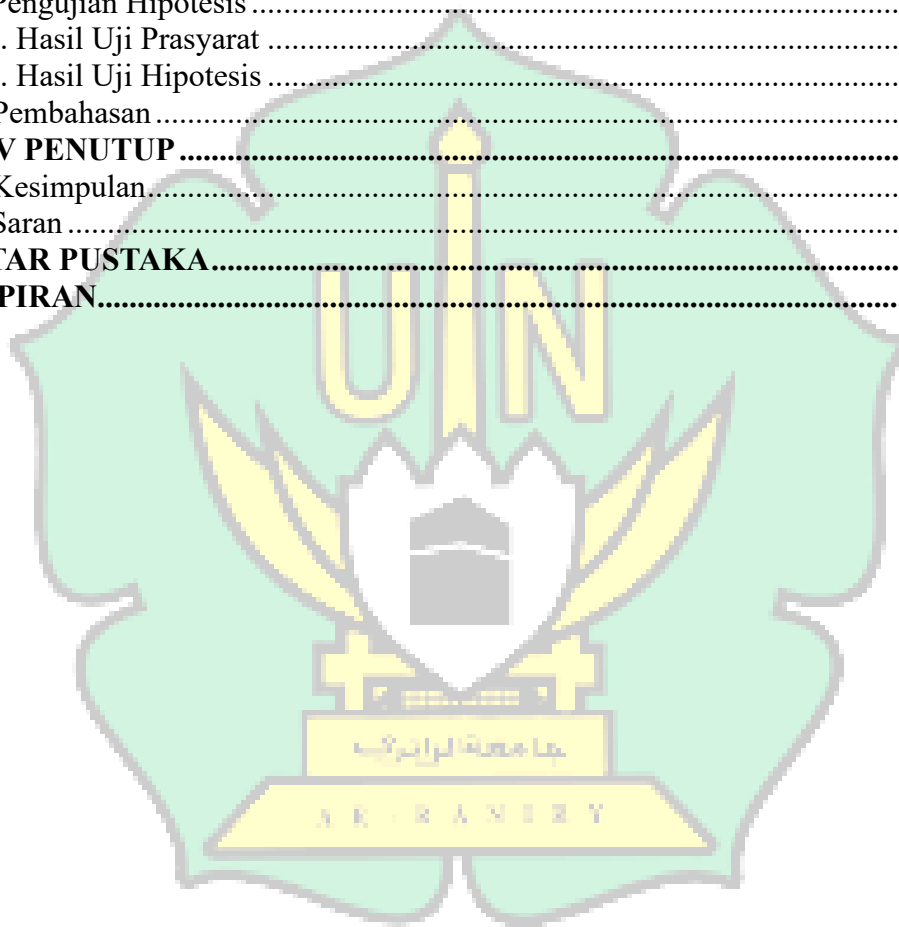
Peneliti,

Gray Nuansa Al-Saka

## DAFTAR ISI

|                                                                              |             |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                   | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                                                | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>                                  | <b>iii</b>  |
| <b>PRAKATA.....</b>                                                          | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                      | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                    | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                                  | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                          | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                        | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                                      | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                                                      | 9           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                   | 9           |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                   | 10          |
| E. Keaslian Penelitian .....                                                 | 11          |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>                                           | <b>14</b>   |
| A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....                                   | 14          |
| 1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....                         | 14          |
| 2. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....                       | 16          |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan<br>Umum..... | 17          |
| B. Berpikir Positif .....                                                    | 18          |
| 1. Pengertian Berpikir Positif.....                                          | 18          |
| 2. Aspek-Aspek Berpikir Positif .....                                        | 20          |
| C. Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum        | 21          |
| D. Hipotesis .....                                                           | 24          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                       | <b>25</b>   |
| A. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....                                     | 25          |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                     | 25          |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                             | 26          |
| 1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....                                   | 26          |
| 2. Berpikir Positif .....                                                    | 27          |
| D. Subjek Penelitian .....                                                   | 29          |
| 1. Populasi Penelitian .....                                                 | 29          |
| 2. Sampel Penelitian .....                                                   | 29          |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                                             | 30          |
| 1. Alat Ukur Penelitian.....                                                 | 30          |
| 2. Uji Validitas.....                                                        | 34          |
| 3. Uji Daya Beda Aitem .....                                                 | 36          |
| 4. Uji reliabilitas .....                                                    | 39          |
| F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....                                 | 41          |
| 1. Teknik Pengolahan Data .....                                              | 41          |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| 2. Uji Prasyarat .....                            | 42        |
| 3. Uji hipotesis.....                             | 43        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>          | <b>44</b> |
| A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....     | 44        |
| 1. Administrasi Penelitian .....                  | 44        |
| 2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian..... | 44        |
| 3. Pelaksanaan Penelitian .....                   | 45        |
| B. Deskripsi Data Penelitian .....                | 45        |
| 1. Demografi Penelitian .....                     | 45        |
| 2. Data Kategorisasi .....                        | 47        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                      | 52        |
| 1. Hasil Uji Prasyarat .....                      | 52        |
| 2. Hasil Uji Hipotesis .....                      | 53        |
| D. Pembahasan .....                               | 54        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                        | <b>57</b> |
| A. Kesimpulan.....                                | 57        |
| B. Saran .....                                    | 57        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                        | <b>59</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                              | <b>64</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Sampel Penelitian .....                                                      | 30 |
| Tabel 3. 2 Skor Aitem Favorable dan Unfavorable .....                                   | 31 |
| Tabel 3. 3 Aspek dan Indikator Berpikir Positif .....                                   | 31 |
| Tabel 3. 4 Blueprint sebaran aitem Berpikir Positif .....                               | 32 |
| Tabel 3. 5 Aspek dan Indikator Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....                  | 32 |
| Tabel 3. 6 Blueprint sebaran aitem Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....              | 33 |
| Tabel 3. 7 Koefisien CVR Skala Berpikir Positif .....                                   | 35 |
| Tabel 3. 8 Koefisien CVR Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum .....                  | 36 |
| Tabel 3. 9 Interpretasi Daya Pembeda .....                                              | 37 |
| Tabel 3. 10 Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala Berpikir Positif .....                  | 37 |
| Tabel 3. 11 Blue Print Akhir Skala Berpikir Positif .....                               | 38 |
| Tabel 3. 12 Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum ..... | 38 |
| Tabel 3. 13 Blue Print Akhir Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....              | 39 |
| Tabel 3. 14 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach. ....                               | 40 |
| Tabel 4. 1 Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Jenis Kelamin .....                | 46 |
| Tabel 4. 2 Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Usia .....                         | 46 |
| Tabel 4. 3 Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Kelas .....                        | 47 |
| Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian Skala Berpikir Positif .....                       | 48 |
| Tabel 4. 5 Kategorisasi Skala Berpikir Positif .....                                    | 49 |
| Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....            | 50 |
| Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....                   | 51 |
| Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data Penelitian .....                                         | 52 |
| Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Penelitian .....                                        | 53 |
| Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Data Penelitian .....                                         | 54 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran..... | 23 |
|------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|               |                                      |     |
|---------------|--------------------------------------|-----|
| Lampiran I    | : SK Pembimbing.....                 | 64  |
| Lampiran II   | : Surat Izin Penelitian.....         | 65  |
| Lampiran III  | : Surat Selesai Penelitian.....      | 66  |
| Lampiran IV   | : Kuesioner <i>Try Out</i> .....     | 67  |
| Lampiran V    | : Kuesioner Penelitian.....          | 72  |
| Lampiran VI   | : Tabulasi <i>Try Out</i> .....      | 77  |
| Lampiran VII  | : Tabulasi Penelitian.....           | 81  |
| Lampiran VIII | : Analisis Data <i>Try Out</i> ..... | 90  |
| Lampiran IX   | : Analisis Data Penelitian.....      | 96  |
| Lampiran X    | : Daftar Riwayat Hidup.....          | 100 |



**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XII SMK TARBIYAH  
ISLAMIYAH HAMPARAN PERAK DELI SERDANG  
SUMATERA UTARA**

**ABSTRAK**

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa, termasuk pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang dalam proses pembelajarannya kerap menuntut siswa untuk dapat melakukan presentasi, menyampaikan ide, atau berbicara di hadapan audiens sehingga sering berpengaruh terhadap pola pikir atau berpikir positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XII SMK Tarbiyah Islamiyah Hamparan Perak Deli Serdang Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 120 siswa yang dipilih melalui teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala berpikir positif dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar  $r = -0,420$  dengan signifikan ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi berpikir positif siswa, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa dengan memperkuat pola pikir positif.

**Kata Kunci** : berpikir positif, kecemasan berbicara di depan umum, siswa SMK

**THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE THINKING AND ANXIETY  
ABOUT SPEAKING IN FRONT OF OTHERS AMONG GRADE XII  
STUDENTS OF SMK TARBIYAH ISLAMIYAH DELI SERDANG,  
NORTH SUMATRA**

**ABSTRACT**

*Anxiety about speaking in public was one of the psychological problems that students often experienced, including at the vocational school level (SMK), which in its learning process frequently demanded that students were able to make presentations, convey ideas, or speak before an audience, thus often influenced their mindset or positive thinking. This study aimed to find out the relationship between positive thinking and anxiety about speaking in public among Grade XII students of SMK Tarbiyah Islamiyah Hamparan Perak, Deli Serdang, North Sumatra. The study used a quantitative approach with a correlational method. The research subjects numbered 120 students who were selected through the total sampling technique. The instruments that were used comprised a positive thinking scale and a public speaking anxiety scale. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed that there was a significant negative relationship between positive thinking and public speaking anxiety, with  $r = -0.420$  and a significance ( $p$ ) = 0.000 ( $p < 0.05$ ). It meant that the higher the students' positive thinking was, the lower the public speaking anxiety they experienced. This study contributed to the effort to develop psychological interventions to reduce students' public speaking anxiety by strengthening a positive mindset.*

**Keywords :** positive thinking, public speaking anxiety, students (SMK)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Komunikasi merupakan sarana utama dalam menjalin hubungan antarindividu. Melalui penggunaan kata-kata, seseorang dapat menyampaikan perasaan, emosi, ide, pikiran, serta informasi secara jelas dan terstruktur. Proses ini juga mencakup pertukaran gagasan, perdebatan, hingga konflik. Komunikasi lisan, yang sering disebut sebagai berbicara, menjadi bentuk paling umum dalam menyampaikan pesan secara langsung, terutama saat berbicara di depan banyak orang (Nurcandrani dkk., 2020). Namun demikian, dalam beberapa situasi, aktivitas berbicara di depan umum dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan ini didefinisikan sebagai rasa gugup atau ketakutan sementara yang muncul saat menghadapi situasi penuh tekanan, seperti wawancara kerja atau pemeriksaan medis (Ernst dkk., 2023).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa, termasuk pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang dalam proses pembelajarannya kerap menuntut siswa untuk melakukan presentasi, menyampaikan ide, atau berbicara di hadapan audiens. Aktivitas berbicara di depan umum sering kali menjadi sumber tekanan karena adanya perasaan tidak nyaman, rasa gugup, dan kekhawatiran akan mendapatkan penilaian negatif dari pendengar. Kondisi ini dapat memengaruhi

kemampuan siswa dalam menyampaikan pesan secara efektif, sehingga berdampak pada pencapaian akademik maupun perkembangan keterampilan sosial mereka. Kecemasan berbicara di depan umum biasanya ditandai dengan gejala fisik seperti telapak tangan berkeringat, detak jantung yang meningkat, pernapasan menjadi cepat, suara bergetar, dan kaki yang gemetar. Selain itu, gejala psikologis yang muncul dapat berupa rasa takut berbuat kesalahan, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, perilaku yang gelisah, kesulitan memusatkan perhatian, dan hilangnya fokus saat berbicara (O'Rourke dkk., 2020). Jika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka bukan hanya menghambat kelancaran komunikasi siswa di lingkungan sekolah, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tuntutan dunia kerja atau pendidikan lanjutan di masa depan.

Kecemasan berbicara di depan umum bukanlah sekadar rasa gugup yang biasa, melainkan masalah serius yang dapat menghambat perkembangan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Ketakutan untuk tampil dan berbicara di hadapan audiens baik dalam konteks pembelajaran, presentasi, maupun interaksi sosial memerlukan penanganan dan perhatian khusus, karena dapat menjadi hambatan nyata dalam proses pendidikan (Ebrahimi dkk., 2019).

Kecemasan dalam berbicara di depan umum sering disebut dengan istilah *reticence*, yaitu suatu kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi, bukan karena kurangnya pengetahuan, melainkan karena ketidakmampuan dalam menyampaikan pesan secara efektif. Kondisi ini biasanya disertai dengan respons psikologis dan fisiologis. Adapun komponen kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers antara lain yaitu : 1) komponen fisik,

yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. 2) komponen proses mental, seperti mengulang kata-kata atau kalimat. 3) komponen emosional, adanya rasa tidak mampu dan rasa takut yang muncul (Rogers, 2008).

Dalam ranah pendidikan, komunikasi memegang peran penting dan tidak hanya terbatas pada komunikasi verbal, tetapi juga mencakup komunikasi nonverbal. Dalam kehidupan bermasyarakat, komunikasi sangat dibutuhkan sebagai sarana untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Namun, hingga saat ini masih banyak individu yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan gaya komunikasi yang mereka gunakan. Komunikasi verbal sendiri merujuk pada bentuk komunikasi yang melibatkan penggunaan kata-kata, baik secara lisan maupun tertulis, termasuk percakapan langsung maupun dalam bentuk tulisan. Melalui kata-kata, mereka mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, atau maksud mereka, menyampaikan fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat, dan bertengkar. Komunikasi juga sering dikenal dengan pembicaraan, yang umumnya sering digunakan untuk berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum sering memicu rasa cemas karena perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran akan dinilai secara negatif. Banyak siswa mengalami kecemasan tersebut, yang sangat berkaitan erat dengan pandangan mereka tentang diri sendiri (konsep diri) dan seberapa tinggi kepercayaan diri yang mereka miliki (Dhema, 2023).

Jenjang pendidikan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah SMK Manajemen. Jenjang SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) dan SMA (Sekolah Menengah Atas) memiliki berbagai perbedaan, SMK memiliki kekhususan

tersendiri dibandingkan dengan SMA. Di SMA, siswa mendapatkan pendidikan yang luas dan mendalam dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan, yang dirancang untuk mempersiapkan mereka melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi atau universitas. Kelebihan lulusan SMA memiliki kebebasan untuk memilih berbagai jurusan di perguruan tinggi. Karena pendidikan di SMA memberikan landasan teori yang kuat, yang penting untuk studi lanjut di universitas. Jadi SMA lebih cocok bagi siswa yang bercita-cita melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang sarjana atau lebih tinggi. Namun perlu diketahui, jika SMA tidak memberikan pelatihan keterampilan teknis atau vokasional yang langsung dapat digunakan di dunia kerja. Jadi lulusan SMA biasanya memerlukan pendidikan tambahan untuk memasuki dunia kerja (Syahputra dkk., 2023). Sedangkan SMK memiliki kurikulum yang lebih terfokus pada keterampilan praktis dan teknis yang langsung terkait dengan dunia kerja.

Pendidikan di SMK dirancang untuk mempersiapkan siswa menjadi tenaga kerja terampil yang siap masuk ke industri setelah lulus. Pendidikan kejuruan tidak hanya menitikberatkan pada penguasaan teori, tetapi juga pada penerapan praktik yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja dan perkembangan masyarakat. Salah satu komponen penting dalam kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah Praktek Kerja Lapangan (PKL), yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan pengetahuan teoritis dari kelas ke situasi nyata. Melalui PKL, siswa juga dapat mengembangkan keterampilan penting di dunia kerja, khususnya soft skill, seperti kemampuan interpersonal, komunikasi, kerja sama tim, serta pengelolaan waktu dan emosi (Romi dkk., 2024).

Dalam penelitian ini peneliti memilih salah satu sekolah yayasan yaitu Yayasan Tarbiyah Islamiyah Hamparan Perak Deli Serdang Sumatera Utara pada siswa SMK kelas XII jurusan Bisnis Manajemen pada yayasan tersebut. Yayasan Tarbiyah Islamiyah sendiri memiliki visi yaitu “Berkualitas, cerdas, terampil, dan terpercaya serta profesional dalam segala bidang berdasarkan IMTAG dan IPTAK”. Dan juga memiliki misi mewujudkan pendidikan yang berkualitas tinggi, mewujudkan pendidikan serta peserta didik yang cerdas dan terampil, mewujudkan pendidikan yang terpercaya dan berstandar Internasional, mewujudkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan, mewujudkan pendidikan yang melahirkan manusia yang profesional, serta mewujudkan pendidikan IMTEK (Brosur Pendaftaran, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara menurut salah satu guru sekolah tersebut adapun berbagai kegiatan yang dapat diikuti oleh para siswa berupa ekstrakurikuler, serta berbagai prestasi yang diraih oleh siswa sekolah baik itu melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut maupun prestasi kelas dan pertandingan antar kelas. Salah satu contoh prestasi yang dapat diikuti oleh para siswa yaitu Kedutaan Kelas. Salah satu siswa dari masing-masing kelas wajib mengikuti ajang perlombaan ini untuk mewakili kelas. Pertandingan kedutaan kelas ini mewajibkan kita untuk lancar berbicara di depan umum dan berkomunikasi dengan baik. Selain itu, setiap siswa juga wajib mengikuti Ujian Kompetensi Kejuruan yang dilakukan dengan presentasi di depan kelas dengan dihadapkan oleh seluruh teman kelas dan penguji dari suatu industri. Bagi siswa yang tidak lulus akan berdampak negatif pula bagi kelulusan siswa tersebut, maka siswa diharuskan untuk Ujian Kompetensi Kejuruan berulang dengan satu kali kesempatan lagi.

Faktor Kecemasan saat berbicara di depan umum dapat dipicu oleh berbagai faktor yang terekam dalam pikiran bawah sadar seseorang, baik melalui pengalaman visual, pendengaran, gerakan tubuh, maupun hal-hal lain yang memengaruhi tingkat kepercayaan dirinya dalam berbicara (Ediwarman & Pahamzah, 2023). Salah satu penyebab utama kecemasan saat berbicara di depan umum adalah pola pikir yang tidak tepat. Individu yang akan tampil cenderung merasa seolah-olah sedang "diadili", menganggap bahwa seluruh perhatian tertuju pada penampilan, gerak tubuh, dan ucapannya. Kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai situasi dan bervariasi antar individu, tergantung pada pengalaman masing-masing. Bukan semata-mata kondisi eksternal yang memicu rasa cemas tersebut, melainkan juga adanya rasa takut yang berasal dari cara berpikir individu itu sendiri. Pola pikir inilah yang secara internal dikendalikan oleh setiap orang, dan menjadi faktor penting dalam munculnya kecemasan saat berbicara di depan audiens (Rogers, 2008).

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa siswa untuk melihat kemampuan siswa saat berbicara di depan umum. Hasil wawancara yang dilakukan adalah seperti berikut :

*Wawancara I :*

*"... iya bu, terkadang kami sering ngerasa gemetar kalau kami ngomong langsung di depan umum, tapi balik lagi ya kan bu kalau misalnya kita mikirnya baik-baik aja pasti nggak ganggu kita juga bu" (08 Januari 2024, P)*

*Wawancara II :*

*"... kami kan bu bingung kalau misalnya udah berdiri tu di depan umum buat presentasi gitu bu, baru kan bu di kelas kami ga pernah ada presentasi tapi pas udah mau lulus malah ada ujian kompetensi gini buk jadi takut kami untuk ngomong di depan orang banyak gitu buk, walaupun cuman kawan kelas tapi tetep gerogi gitu buk" (08 Januari 2024, S).*

*Wawancara III :*

*“... sebenarnya kalo kita berpikiran positif bu untuk hal apapun pasti kita bisa bu, tapi kalo udah takut jadi ngebleng semua gitu bu apalagi ini untuk presentasikan hal yang menyangkut sama nilai kita gitu kan bu” (09 Januari 2024, J).*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terdapat fenomena kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan dengan tangan berkeringat, gemetar, grogi, *nge-blank*, serta berbicara dengan terbata-bata. Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mengganggu aktivitas belajar atau bahkan mengancam kelulusan para siswa yang merasakan dampak dari kecemasan berbicara di depan umum ini. Berdasarkan uraian dari faktor-faktor yang mempengaruhi tentang kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini, peneliti mengambil faktor pola pikir, yang menjadi *variable* dalam mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Alasan peneliti memilih faktor ini karena peneliti ingin menunjukkan bahwa permasalahan mengenai kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang harus ditangani dalam diri siswa. Hal ini diperkuat dari penelitian (Stewart dkk., 2019) tentang hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Pola pikir dan sudut pandang sangat berpengaruh terhadap suasana hati, reaksi fisik dan akan menyebabkan terjadinya perubahan interaksi sosial seseorang. Perubahan dalam perilaku individu berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berpikir dan bagaimana individu tersebut merasa, baik secara fisik maupun secara emosional. Pola pikir seseorang sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*) seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, rasa bersalah dan malu (Fate, 2019).

Berpikir umumnya terbagi menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Apabila seseorang berpikir positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Sebaliknya apabila seseorang yang berpikir yang negatif maka individu tersebut cenderung menjadi depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosialnya (Abozaid dkk., 2019). Berpikir positif bukanlah solusi terhadap berbagai masalah kehidupan, tetapi pemikiran akan membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam situasi tertentu (Riepenhausen dkk., 2022). Begitu juga dari hasil penelitian terdahulu pada 326 orang dewasa, menyatakan bahwa berpikir positif berkorelasi dengan *emosional distress*, optimisme, kecemasan dan *symptom negative*, dengan demikian semakin baik kemampuan berpikir seseorang maka akan semakin mampu mengelola stress emosional, mengurangi kecemasan dan *symptom negative* sekaligus meningkatkan optimisme (Bessaraba dkk., 2022).

Berpikir positif adalah mengatur antara perhatian individu terhadap hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikirannya. Berpikir positif mempunyai beberapa aspek sebagai berikut: (a). Harapan yang positif (*positive expectations*), melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, dan optimisme (b). Afirmasi diri (*self affirmation*), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. (c). Pernyataan yang tidak menilai (*non judgmental talking*), yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. (d). Penyesuaian diri terhadap kenyataan (*realistic adaption*), yaitu mengakui

kenyataan dan segera menyesuaikan diri. Pola pikir seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahnya, dapat pula merugikannya (Albrecht, 1992).

Berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif. Individu akan menanggapi dan mengatasi persoalan secara optimis. Pola pikir mempunyai pengertian kecenderungan manusiawi yang dinamis, sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan. Tidak banyak juga individu yang sadar bahwa pemikiran mereka terbelah menjadi dua, yaitu pemikiran positif dan negatif. Dalam hal ini secara ilmiah dapat dilihat bahwa pola pikir positif sangat berdampak terhadap perasaan cemas, terlebih lagi kecemasan berbicara di depan umum (Rahman & Kaniadewi, 2023). Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMK Tarbiyah Islamiyah maka peneliti ingin mengetahui hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Maka dari itu peneliti ingin mencari data penelitian yang lebih konkrit berdasarkan hasil penelitian.

### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XII SMK jurusan Bisnis Management Tarbiyah Islamiyah Hampan Perak?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa Kelas XII SMK jurusan Bisnis Management Tarbiyah Islamiyah Hampan Perak.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai dua manfaat, diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan lebih memperkaya teori di bidang ilmu Psikologi Klinis terutama yang berhubungan dengan berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan menambah referensi teori untuk para penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Untuk subjek penelitian diharapkan dapat menambah wawasan serta mengetahui dampak dan akibat dari berpikir positif serta dapat memahami kecemasan berbicara di depan umum.

b. Bagi Guru

Lingkungan sekolah akan berpengaruh terhadap siswa dan membantu siswa mengelola komunikasi dan dapat menjadi acuan utama untuk dapat mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk para peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menambahkan dan menyumbangkan pengetahuan yang ada dalam teori yang baru.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada hasil beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang hampir sama dalam hal kajian dan judul, meskipun juga terdapat beberapa perbedaan dalam segi subjek, jumlah, posisi variabel, penelitian dan berbagai metode analisis yang akan digunakan.

Penelitian dilakukan dengan judul “Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa” penelitian dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Abdurrahman Pekanbaru, berjumlah 127 orang, dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* dan teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* (Anggraini dkk., 2017). Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu variabel penelitian nya. Namun begitu, penelitian ini berbeda dengan yang akan peneliti lakukan. Perbedaan terletak pada sampel, jumlah sampel teknik sampling, lokasi penelitian, dan pada variabel Y yaitu kecemasan komunikasi.

Penelitian serupa pernah dilakukan dengan judul “ Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula”. Subjek penelitian sebanyak 127 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cluster random sampling* (Ananda dkk., 2019) Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu salah satu variabel penelitian nya. Sedangkan sampel, jumlah sampel

teknik sampling, lokasi penelitian, metode penelitian berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan.

Penelitian yang dilakukan peneliti juga pernah dilakukan dengan judul “Hubungan efikasi diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UMS angkatan 2019 dengan sampel penelitian 84 mahasiswa. Penelitian menggunakan teknik *random sampling* (Pratdita, 2020). Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu variabel penelitian nya. Namun terdapat pula perbedaan dari penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sampel penelitian, jumlah sampel penelitian, lokasi penelitian, teknik penelitian, dan metode penelitian.

Penelitian yang sama sebelumnya dilakukan dengan judul “ Hubungan antara persepsi terhadap audiens dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ”. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam angkatan 2021-2022 berjumlah 234 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode *simple random sampling* (Khoirunisa, 2024). Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu variabel penelitian nya. Sedangkan sampel, jumlah sampel teknik sampling, lokasi penelitian, serta metode yang digunakan berbeda dengan penelitian ini.

Penelitian selanjutnya juga dilakukan dengan judul “Berpikir positif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas”. Penelitian ini melibatkan sejumlah

136 siswa, teknik analisis regresi satu predictor (Prakosa dan Partini, 2015). Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu variabel penelitian nya. Sedangkan sampel, jumlah sampel teknik sampling, lokasi penelitian, serta metode yang digunakan berbeda dengan penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang diuraikan para peneliti terdahulu memiliki berbagai hasil yang hampir sama dengan penelitian yang peneliti lakukan. Selain persamaan, terdapat juga berbagai perbedaan dari para peneliti terdahulu baik dari pemilihan variabel X dan variabel Y, jumlah penelitian, subjek penelitian, teknik penelitian, metode penelitian, dan lokasi penelitian yang dituju peneliti sangat berbeda dengan penelitian terdahulu. Maka dari itu peneliti memilih judul “Hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Siswa Kelas XII SMK Tarbiyah Islamiyah Hamparan Perak Deli Serdang Sumatera Utara”

