



HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN PERASAAN CEMAS BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA ANAK PANTI ASUHAN

Abdurrahman¹, Ira Wirtati², Ali Daud Hasibuan³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

abdurrahman@uinsu.ac.id¹, irawirtati@uinsu.ac.id², alidaudhasibuan@uinsu.ac.id³

Corresponding Author: Abdurrahman

DOI : <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v31i1.3531>

ARTICLE INFO

Article History

Received : May 21, 2024

Revised : June 13, 2024

Accepted : June 30, 2024

Keywords

Self-Adjustment,
Public Speaking Anxiety,
Orphanage Children

Kata Kunci

Penyesuaian Diri,
Kecemasan Berbicara,
Anak Panti Asuhan

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-adjustment and public speaking anxiety among children at the Al-Washliyah orphanage. The research method used is correlational. The research sample consisted of 123 individuals selected using a simple random sampling technique. The research instruments were questionnaires on public speaking anxiety and self-adjustment. The data analysis technique employed was the product moment correlation formula. The findings of the research indicate that there is a negative relationship between self-adjustment and public speaking anxiety among children at the Al-Washliyah orphanage, with $r = -0.345$ at a significance level of 0.000, accounting for 11.9%. It can be concluded that the higher the children's ability to adjust themselves, the lower their anxiety when speaking in public.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum anak panti asuhan Al-Washliyah. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Sampel penelitian berjumlah 123 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian angket tentang kecemasan berbicara dan angket penyesuaian diri. Teknik analisis data menggunakan rumus *product moment correlation*. Hasil penelitian yang ditemukan adalah: Ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada anak panti asuhan Al-Washliyah dengan $r = -0,345$ pada signifikansi 0,000 atau sebesar 11,9%. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan anak melakukan penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya ketika berbicara di depan umum.

Pendahuluan

Berbicara di depan umum menjadi salah satu keterampilan atau *soft skills* yang dibutuhkan dewasa ini, terutama yang berprofesi di bidang sosial (M. F. Yusuf, 2021), profesional, dan akademisi. Namun, tidak sedikit orang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum biasanya ditandai dengan malu, takut, tidak percaya diri, dan kehabisan kata-kata (Nurhasanah et al., 2023). Pada gilirannya, seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan cenderung

menghindari kegiatan sosial, dan bahkan juga menghindari kegiatan belajar di sekolah (Khaerunnisa et al., 2020), terutama ketika kegiatan diskusi klasikal.

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi pada aspek fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, dan keringat dingin ketika berbicara di depan umum. Sementara yang bersifat psikologis seperti mengalami ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta mengalami ketidakpastian terkait performa (Hamama, 2023). Kecemasan berbicara di depan umum juga ditandai dengan tiga gejala, yaitu; gejala fisik, gejala mental, dan gejala interaksi fisik dan mental (Fatah & Nafila, 2022). *Gejala fisik* dimulai beberapa saat sebelum tampil, biasanya ditandai dengan bentuk ketegangan, sakit perut, sulit tidur. Ketika tampil, detak jantung semakin kencang, lutut gemetar, tidak dapat berdiri dengan tenang, perubahan nada, sesak nafas, mual, dan seterusnya. *Gejala mental* ditandai dengan munculnya kalimat-kalimat berulang, lupa bahan, mengucapkan kata-kata dengan kalimat yang sulit dipahami. *Gejala interaksi* adalah kombinasi gejala fisik dan mental ditandai dengan perasaan gelisah ketika duduk menunggu giliran berbicara, merasa gugup, dan mengalami konsentrasi terganggu (Noar et al., 2021).

Kusuma et al., (2022), menyebutkan *body image* mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Yaitu persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh atau fisik yang dimilikinya yang disertai dengan evaluasi yang mengaah pada penampilan fisiknya ketika berbicara di depan umum. Sementara Muslimin, (2013), menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah munculnya perasaan sedang dievaluasi ketika berbicara, menilai jika orang lain lebih baik kemampuannya dari dirinya, kurangnya keterampilan, serta minimnya pengalaman berbicara di depan umum.

Beberapa faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum antara lain; munculnya perasaan takut gagal yang diawali dengan keinginan kuat untuk sukses atau terlihat bagus, memiliki kepercayaan diri yang rendah, tidak siap menjadi pusat perhatian, pernah mendapat pengalaman buruk ketika berbicara di depan umum, dan minimnya persiapan yang dilakukan (Fatah & Nafila, 2022), faktor waktu, pikiran negatif, jumlah audiens, keragaman audiens, kesehatan, dan persiapan (Nisaa & Nuryoso, 2017). Faktor lainnya juga seperti konsep diri (Andriani et al., 2023), kepercayaan diri (Wahyuni, 2013), kecerdasan emosional (Kholisin, 2014), dan penyesuaian diri (Nabu, 2021; Ningsih & Chairilisyah, 2015).

Anak panti asuhan sebagai anak yang jauh dari interaksi langsung dengan orang tua yang kemudian mendapat interaksi dari lingkungan baru (Pranata et al., 2022), di panti asuhan sebagai lingkungan yang memaksanya harus menyesuaikan diri. Bagi anak panti asuhan, suasana panti asuhan menjadi lingkungan sosial utama yang dikenalnya sekaligus menjadi rujukan utama baginya dalam mendapatkan dukungan sosial (Firmansyah & Sovitriana, 2021). Penyesuaian diri merupakan kemampuan melakukan interaksi secara terus menerus yang dilakukan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar dalam rangka menghadapi perubahan yang terjadi dengan tujuan dapat mengatasi konflik secara efisien guna menghasilkan keselarasan dalam menjalin hubungan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar (Noviandari, 2021).

Penelitian Nabu (2021), menyebutkan ada hubungan perhatian orang tua terhadap penyesuaian diri sebesar -0,536 atau 53,6%, dan ada hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar -0,184 atau 18,4%. Begitu juga dengan penelitian Ningsih & Chairilisyah (2015), menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi. Koefisien determinan yang dihasilkan adalah $r^2 = 0,278$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,05$). Artinya penyesuaian diri memberi pengaruh sebesar 27,8%.

Berdasarkan uraian di atas, menarik untuk diteliti bahwa anak panti asuhan yang notabeneanya jauh dari perhatian orang tua dan memaksa dirinya harus berinteraksi di lingkungan baru yaitu panti asuhan menjadi tantang tersendiri bagi anak panti asuhan untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini sebagaimana disebutkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada anak panti asuhan menjadi *novelty* dari pada penelitian ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel (A. M. Yusuf, 2013). Pada penelitian ini akan dilihat hubungan antara penyesuaian diri (X) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y), pada anak panti asuhan Al-Washliyah Kota Medan. Sampel penelitian berjumlah 123 orang diambil dengan teknik *simple random sampling* (Hasibuan, 2023). Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket tentang penyesuaian diri berjumlah 23 item, dan penyesuaian diri berjumlah 19 item yang disusun melalui masing-masing teori yang ada. Masing-masing angket didesain dengan *Skala Likert* dengan alternatif jawaban skor (1-4). Teknik analisis data dilakukan dengan teknik deskripsi data statistik atau statistik inferensial, dan uji hipotesis dengan uji (r) menggunakan rumus *product moment correlations* (Hasibuan, 2023), dengan kriteria uji jika nilai *sig.* < 0,05 maka hipotesis diterima (Paramita et al., 2021).

Semua proses penghitungan statistik pada penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 21.00.

Hasil

Deskripsi Data

Sebelum melakukan analisa lebih lanjut terhadap hasil uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu mengkaji tentang data statistik dari masing-masing variabel penelitian. Peneliti mengkaji tentang hasil penelitian terhadap varaibel penelitian, data hasil penelitian berupa skor yang di ambil dari hasil pengamatan dan penyebaran angket, terhadap responden sebagai dasar untuk menganalisis lebih lanjut penelitian ini.

Tabel 1: Deskripsi Data Penelitian

	Kecemasan Berbicara	Penyesuaian Dri
N Valid	123	123
Missing	0	0
Mean	83.69	87.05
Median	84.00	87.00
Mode	87(a)	87
Std. Deviation	3.332	2.746
Variance	11.100	7.539
Range	15	10
Minimum	73	82
Maximum	88	92
Sum	10294	10707

Dari hasil statistik deskriptif di atas, dapat diketahui bahwa untuk variabel kecemasan berbicara diperoleh skor total 10,294, mean 83,69, median 84,00, mode 87, skor tertinggi 88, skor terendah 73, dan standar deviasi 3,33. Untuk variabel penyesuaian diri, diperoleh skor total 10,707, mean 87,05, median 87,00, mode 87, skkor tertinggi 92, skor terendah 82, standar deviasi 2,74.

Kemudian, untuk mengetahui sebaran data dari masing-masing variabel dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kecemasan Berbicara

X	f	fk	%f	%fk
87-88	32	32	26.02	26.02
85-86	25	57	20.33	46.34
83-84	23	80	18.70	65.04
81-82	22	102	17.89	82.93
79-80	12	114	9.76	92.68
77-78	6	120	4.88	97.56
75-76	2	122	1.63	99.19
73-74	1	123	0.81	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 23 responden atau 18,70% berada pada skor rata-rata, sebanyak 57 responden atau 46,34% berada pada skor di atas rata-rata, dan sebanyak 43 responden atau 34,96% berada pada skor di bawah rata-rata.

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Data Variabel Penyesuaian Diri

X	f	fk	%f	%fk
91-92	16	16	13.01	13.01
89-90	22	38	17.89	30.89
88-88	16	54	13.01	43.90
87-87	17	71	13.82	57.72
86-86	15	86	12.20	69.92
85-85	12	98	9.76	79.67
83-84	19	117	15.45	95.12
≤ 82	6	123	4.88	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 17 responden atau 13,82% berada pada skor rata-rata, sebanyak 54 responden atau 43,90% berada pada skor di atas rata-rata, dan sebanyak 52 responden atau 42,28% berada pada skor di bawah rata-rata.

a. Mean Hipotetik

Mean hipotetik adalah rata-rata dari jumlah butir skala yang dipakai pada penelitian. Oleh karena itu, mean ini bersifat sementara karena megacu pada jumlah butir instrumen, dan bukan berdasarkan skor yang diperoleh melalui responden. Metode untuk mencari *mean hipotetik* ini dilakukan dengan mengalikan jumlah butir yang dipakai dengan alternatif jawaban [tertinggi - terendah]. Sebagaimana diuraikan berikut ini:

- 1) Pada variabel kecemasan berbicara di depan umum [Y], jumlah item adalah 22, alternatif jawaban anatar 1 sampai 4. Maka hipotetiknya adalah $[(22 \times 1) + (22 \times 4)]: 2 = 55$;
- 2) Pada variabel penyesuaian diri [X₂], jumlah item adalah 23, alternatif jawaban anatar 1 sampai 4. Maka hipotetiknya adalah $[(23 \times 1) + (23 \times 4)]: 2 = 57$.

b. Mean Empirik

Mean empirik adalah mean yang sesungguhnya diperoleh melalui skor responden terhadap instrumen yang dibagikan. Untuk mencari mean empirik adalah dengan menjumlahkan seluruh skor yang diperoleh seluruh responden, dan kemudian membaginya dengan seluruh jumlah responden. Oleh karena itu, masing-masing mean empirik variabel penelitian yang diperoleh dapat disajikan sebagai berikut:

- 1) Variabel kecemasan berbicara di depan umum [Y] memperoleh skor total 10.294 dengan

- jumlah responden 123. maka mean empirik variabel ini adalah $10.294 / 123 = 83,69$;
- 2) Variabel penyesuaian diri [X_2] memperoleh skor total 10.294 dengan jumlah responden 123. maka mean empirik variabel ini adalah $10.294 / 123 = 83,69$.

Kemudian, untuk mengetahui kategori data yang diperoleh dari masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel perbandingan mean hipotetik dengan mean empirik berikut ini:

Tabel 4: Perbandingan Mean Empirik dengan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Keterangan
Kecemasan Berbicara [Y]	83,69	55	Tinggi
Penyesuaian Diri [X_2]	94,26	57,5	Tinggi

Keterangan:

- 1) *Mean hipotetik* variabel Kecemasan berbicara di depan umum [Y] sebesar $55 <$ dari *mean empirik* sebesar 83,69. Artinya, kecemasan berbicara di depan umum anak panti asuhan tinggi.
- 2) *Mean hipotetik* variabel perhatian orangtua [X_1] sebesar $57,5 <$ dari *mean empirik* sebesar 94,26. Artinya, penyesuaian diri anak panti asuhan tinggi.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empirik dari masing-masing variabel penelitian lebih besar dari mean hipotetik. Artinya, skor yang diperoleh masing-masing variabel dapat dikategorikan tinggi.

Uji Hipotesis

Adapun hipotesis yang akan diuji adalah: "Ada hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada anak panti asuhan Al-Washliyah". Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus regresi linear berganda, secara operasional analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 21.00 *for windows*. Pengujian hipotesis dilakukan pertama adalah dengan melihat sumbangan efektif variabel bebas kepada variabel terikat.

Tabel 5: Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Sumbangan Efektif	Kesimpulan
$X_2 - Y$	-.345(a)	.119	11,9	Ada hubungan

a Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri

Melalui tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai korelasi [R] antara X dengan Y sebesar -0,345, *R Squared* = yakni R^2 0,119. Kemudian, sumbangan efektifnya didapatkan dari hasil *R Squared* dengan 100%. Maka $0,119 \times 100\% = 11,9\%$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 11,9%.

Uji *Fisher* [F] dilakukan untuk mengetahui sejauhmana variabel bebas yang digunakan pada penelitian dapat menjelaskan variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel penyesuaian diri [X], secara simultan berkorelasi dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum [Y]. Untuk menguji ketepatan model tersebut, maka dilakukan uji F dengan kriteria:

- a. Jika $F_{kritis} > F_{hitung}$ maka hipotesis ditolak, dan jika $F_{kritis} < F_{hitung}$ maka hipotesis diterima.
- b. Jika *signifikansi* $> 0,05$ maka hipotesis ditolak, dan jika *Signifikansi* $< 0,05$ maka hipotesis diterima.

Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6: Uji Fisher [F]

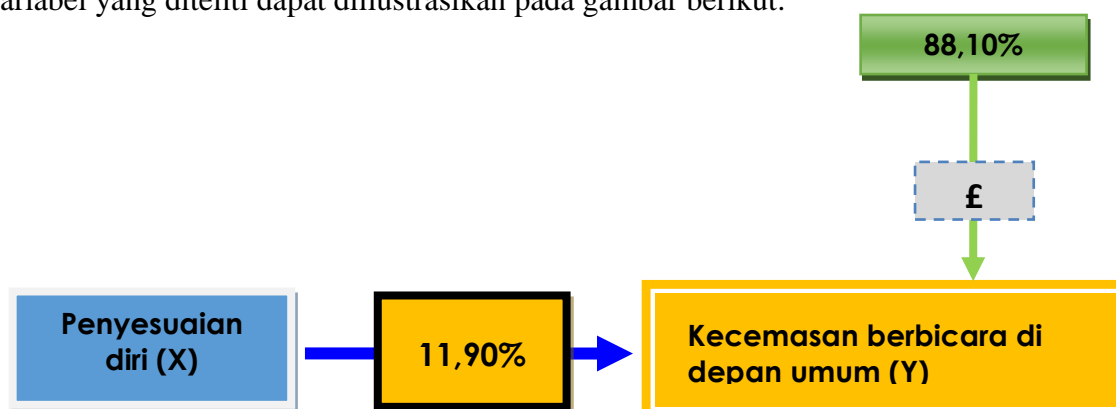
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	388.917	2	194.458	24.173	.000(a)
	Residual	965.343	120	8.045		
	Total	1354.260	122			

a Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri

b Dependent Variable: Kecemasan Berbicara

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai $F_{24,174} > 2,29$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis penelitian dapat diterima. Artinya ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 11,9% pada signifikansi 0,000.

Koefisien determinan [R^2] bertujuan untuk mengukur kemampuan model dalam menerangkan variasi dependen. Nilai R^2 yang kecil menunjukkan bahwa variabel bebas [penyesuaian diri] mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum anak panti asuhan sebesar 11,90%. Sementara sebesar 88,10% dipengaruhi variabel lain yang belum disinggung pada penelitian ini. Seperti variabel konsep diri, kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, persiapan, jumlah audiens, variasi audiens, waktu, kesehatan, dan sebagainya. Hubungan kedua variabel yang diteliti dapat diilustrasikan pada gambar berikut:



Gambar 1 : Hubungan Antar Variabel Penelitian

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada anak panti asuhan Al-Washliyah sebesar -0,345 atau 11,90% pada signifikansi 0,000. Artinya semakin tinggi kemampuan anak melakukan penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya ketika berbicara di depan umum. Begitu juga sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan anak dalam melakukan penyesuaian diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya ketika berbicara di depan umum.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nabu (2021), menyebutkan ada hubungan perhatian orang tua terhadap penyesuaian diri sebesar -0,536 atau 53,6%, dan ada hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar -0,184 atau 18,4%. Begitu juga dengan penelitian Ningsih & Chairilisyah (2015), menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi. Koefisien determinan yang dihasilkan adalah $r^2 = 0,278$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,05$). Artinya penyesuaian diri memberi pengaruh sebesar 27,8%.

Oleh karena itu, dapat diyakini bahwa penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan berkomunikasi di depan umum. Penyesuaian diri merupakan interaksi yang dilakukan terus-menerus dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan mencakup kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya agar dapat mengatasi konflik secara efisien serta menghasilkan keselarasan dalam membuat hubungan dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Noviandari, 2021).

Penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu; 1) aspek *self knowledge* dan *self insight*, adalah kemampuan mengenal diri baik kelebihan maupun kekurangan. Dimana dalam konteks mengenali kekurangan diri harus disadari dengan emosional *insight*, yaitu sikap positif

memandang kelemahan tersebut dengan cara mengambil hikmahnya; 2) aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, adalah kemampuan dalam mengenal diri sendiri dengan baik kemudian dapat melakukan penerimaan diri secara positif dan objektif; 3) aspek *self development* dan *self control*, adalah kemampuan mengendalikan diri secara objektif dan positif agar dapat mengarahkan diri, dan meregulasi diri pada implus-implus, pemikiran-pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Sehingga pada gilirannya dapat mengembangkan dirinya pada arah kematangan dan dapat menghadapi berbagai hal secara bijaksana; 4) aspek *satisfaction*, adalah perasaan puas terhadap berbagai pengalaman yang dilaluinya dengan cara senantiasa menampilkan rasa bersyukur terhadap setiap pengalaman atau kejadian yang dialami (Noviandari, 2021).

Kesulitan melakukan penyesuaian diri bisa menimbulkan kebingungan, kecemasan, ketakutan dan frustrasi bagi individu dalam masyarakat, bahkan menimbulkan konflik diri maupun konflik antar pribadi dan gangguan-gangguan emosional yang akan mudah menjadi tempat bertumbuhnya penyakit-penyakit mental. Maka diperlukan suatu upaya untuk membuat penyesuaian diri dalam rangka mencapai kesejahteraan jiwa (Choirudin, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu: kondisi fisik, kemampuan dan kematangan (kognitif, afektif dan psikomotor), pola asuh orang tua, kedinamisan psikologis, kondisi lingkungan, religi dan budaya (Noviandari, 2021), lingkungan sekolah/kelas (Nurfauziah et al., 2022), keaktifan di lingkungan sekitar (Prastiwi & Imanti, 2022). Agar seseorang dapat melakukan penyesuaian diri yang baik, maka diperlukan; persepsi yang tepat terhadap realita, kemampuan menghadapi stress dan kecemasan, memiliki gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, hubungan interpersonal yang baik (Noviandari, 2021).

Sementara, beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam mengentaskan permasalahan kecemasan berbicara di depan umum antara lain adalah; 1) *expressive writing*, yaitu kegiatan menuliskan pikiran, perasaan tentang suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosional yang pernah dialami (Amali & Rahmawati, 2020; Bayhaqi et al., 2017); 2) teknik relaksasi, yaitu teknik melakukan relaksasi terhadap otot-otot fisik dan juga relaksasi psikologis. Relaksasi otot adalah upaya melakukan relaksasi kepada otot-otot utama seperti; tangan, kaki, lengan, leher, dada, bahu, dan otot wajah dengan cara mengambil nafas perlahan-lahan kemudian menahannya lalu mengeluarkannya secara perlahan-lahan sembari menstimulus keyakinan bahwa bersama hembusan nafas ketegangan semakin berkurang, dan dilakukan secara berulang sampai benar-benar fisik merasa relaks. Sementara relaksasi psikologis dilakukan untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan psikologis seperti pikiran dan perasaan negatif yang mungkin muncul ketika berbicara; 3) teknik *self talk*, yaitu teknik yang dilakukan dengan cara berbicara kepada diri sendiri (*inner voice*) yang dilakukan secara berulang-ulang sebagai persiapan sebelum berbicara di depan umum. *Self talk* dilakukan dengan mengucapkan berbagai kalimat baik dalam hati maupun dengan suara lantang untuk memberikan sugesti pada diri sendiri 4) teknik persiapan sebelum berbicara dan mekanisme penanganan waktu nyata. Strategi ini bertujuan untuk mengatasi sisi holistik dari manajemen kecemasan, termasuk aspek emosional dan kognitif (Rengganawati, 2024).

Rusman & Nasution, (2021), menyebutkan beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum, yaitu; 1) memberikan kesempatan yang lebih luas untuk melatih keterampilan berbicara di depan umum, misalnya melalui kelompok diskusi, dan latihan terstruktur; 2) menanamkan sikap positif untuk selalu memandang segala sesuatu dari sisi positif; 3) menciptakan suasana lingkungan belajar yang kooperatif dan saling memberikan apresiasi untuk meningkatkan kepercayaan diri; 4) membuat pelatihan khusus untuk meningkatkan wawasan, dan keterampilan dalam melakukan pembicaraan di depan umum.

Anak panti asuhan yang notabeneanya jauh dari jangkauan orang tua dan relatif memiliki konsep diri rendah/negatif serta menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan panti asuhan sudah dapat dipastikan bahwa lingkungan panti asuhan membentuk konsep diri anak panti asuhan yang diawali dengan kemampuan melakukan penyesuaian diri. Oleh karena itu, sudah sepatutnya pihak pengelola panti asuhan melakukan berbagai upaya sebagaimana disebutkan di atas guna dapat meningkatkan kemampuan anak panti asuhan dalam melakukan penyesuaian diri, memiliki konsep diri positif, serta terampil melakukan komunikasi atau berbicara di depan umum.

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada anak panti asuhan Al-Washliyah dengan nilai $r = -0,345$ pada signifikansi 0,000 atau 11,9%. Artinya semakin tinggi kemampuan anak dalam melakukan penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya ketika berbicara di depan umum. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah kemampuan anak dalam melakukan penyesuaian diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya ketika berbicara di depan umum. Oleh karena itu, diharapkan kepada pengelola panti asuhan agar dapat membangun suasana yang akrab bagi setiap anak di panti asuhan agar masing-masing anak dapat dengan mudah melakukan penyesuaian diri yang baik.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada pengelola Yayasan Panti Asuhan Al-Washliyah yang telah memberikan kesempatan kepada kami dalam melakukan penelitian ini, juga kepada anak-anak panti asuhan Al-Washliyah yang telah bersedia menjadi responden kami pada penelitian ini. Kepada pengelola Jurnal Tarbiyah, kami ucapkan atas kerjasamanya yang telah bersedia mempublikasi artikel ini, semoga dapat memberikan manfaat bagi semuanya.

Daftar Pustaka

- 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*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Andriani, D., Fitria, L., & Wijaya, I. (2023). Hubungan Antara Self Concept dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 508. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i4.508-512>
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Rifdah, A. (2017). Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146–154.
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–20.
- Fatah, S. A. A. Al, & Nafila, A. (2022). Peranan Self Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 3(2), 265–273. <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25–31.
- Hamama, S. (2023). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Publik dalam Public Speaking dari Sisi Psikologis dan Praktis. *Selasar KPI : Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 3(1), 76–83. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar>
- Hasibuan, A. D. (2023). *Metodologi Penelitian : Teori dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Merdeka Kreasi Group.

- Khaerunnisa, P., Nugraha, A., & Arumsari, C. (2020). Profil Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMA. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(3), 107–113. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.65>
- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2022). Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Pasca Pandemi: Bagaimana Peran Body Image? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7715>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum. *Jurnal Interaksi*, 2, 42–52.
- Nabu, J. F. (2021). *Hubungan Perhatian Orang Tua dan Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Sma Swasta RK Deli Murni Bandar Baru*. Universitas Medan Area.
- Ningsih, S., & Chairilisyah, D. (2015). *Relationship Between Self Adjustment And anxiety of Communications on College Student of Early Childhood Education of Stkip Aisyiyah Riau*. 000, 1–14.
- Nisaa, Y. K., & Nuryoso, A. (2017). Faktor-faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Publik Sepaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.potec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- Noar, Y. D. de, Sitasari, N. W., & Safitri. (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2), 98–106.
- Noviandari, H. (2021). *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*. Pena Persada.
- Nurfauziah, S., Hendriana, H., & Suherman, M. M. (2022). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Soreang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8748>
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(1), 74–83.
- Paramita, R. S. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Widya Gama Press.
- Pranata, D., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). Penyesuaian Diri pada Remaja: Bagaimana Peranan Kelekatatan Orang Tua? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 342–353.
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–18.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Rusman, A. A., & Nasution, F. (2021). Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring. *Al-Irsyad*, 11(2), 230. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i2.10574>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>

- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Penelitian Gabungan*. UNP Press.
- Yusuf, M. F. (2021). *Pengantar Ilmu Komunikasi untuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) dan Umum* (D. T. Aji (ed.); Cetakan Ke). Pustaka Ilmu.