



Pengenalan Konsep Diri sebagai Penumbuhan Keberanian (Penghilang Kecemasan) dalam Berbicara pada Mahasiswa

Radhiah¹, Syahriandi^{2*}, Masithah Mahsa³, Syardiansah⁴, Fakhrah⁵

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, FKIP, Universitas Malikussaleh

⁴ Program Studi Manajemen, FEB, Universitas Samudra

⁵ Program Studi Pendidikan Kimia, FKIP, Universitas Malikussaleh

e-mail: radhiah@unimal.ac.id¹, syahriandi@unimal.ac.id², masithahmahsa@unimal.ac.id³, syardiansah@unsam.ac.id⁴, fakhrah@unimal.ac.id⁵

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-07-02

Revised : 2025-07-14

Accepted: 2025-07-15

KEYWORD

Self Concept

Courage

Speaking

Student

KATA KUNCI

Konsep Diri

Keberanian

Berbicara

Mahasiswa

ABSTRACT

This community service program aims to foster students' courage to speak (eliminate anxiety) through self-concept recognition. Students' lack of courage in speaking is a phenomenon that often occurs in formal situations. Students feel afraid, anxious, embarrassed, and find it difficult to express information due to anxiety/fear of making a mistake. This guilt causes a lack of self-confidence. Students feel they will be judged or commented on later by the audience. In fact, the students have not made any mistakes and are not being judged. This feeling must be resolved so that it disappears. One way to do this is through self-concept recognition. Self-concept means encouraging oneself to be more capable of knowing oneself (self-evaluation). The process of self-recognition is expected to eliminate students' anxiety and thus foster students' courage in speaking. In the self-recognition process, this community service program uses the "Johari Window" theory as an approach. Through this "Johari Window" approach, students are encouraged to be able to map their abilities so that they can better understand themselves. The method used is the lecture method and mentoring for community service participants. The results of this approach are very much felt by the students. Students are better able to map their abilities, so that the anxiety they initially felt when they wanted to speak in public is reduced. Students' anxiety was significantly reduced by approximately 89%. This percentage was derived from a vote among the entire student body. This demonstrates a result consistent with the initial goal of this community service program.

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk menumbuhkan keberanian berbicara mahasiswa (menghilangkan kecemasan) melalui pengenalan konsep diri. Kurangnya keberanian mahasiswa dalam berbicara menjadi suatu fenomena yang sering muncul dalam situasi formal. Mahasiswa merasa takut, cemas, malu, hingga sulit untuk mengutarakan suatu informasi disebabkan oleh rasa cemas/takut bahwa dirinya membuat suatu kesalahan. Rasa bersalah inilah yang menyebabkan rasa kurang percaya diri. Mahasiswa merasa akan dinilai atau dikomentari nantinya oleh para pendengar. Padahal, kenyataannya mahasiswa tidak berbuat suatu kesalahan dan tidak dinilai. Rasa seperti inilah yang harus diselesaikan sehingga rasa tersebut menjadi hilang. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan pengenalan konsep diri. Konsep diri berarti mengajak diri sendiri untuk lebih mampu mengenali diri (mengevaluasi diri). Proses

pengenalan diri diharapkan dapat menghilangkan rasa cemas mahasiswa sehingga menumbuhkan rasa keberanian mahasiswa dalam berbicara. Dalam proses pengenalan diri, pengabdian ini menggunakan teori “Jendela Johari” sebagai sebuah pendekatan. Melalui pendekatan “Jendela Johari” ini mahasiswa diajak untuk mampu memetakan kemampuan dirinya sehingga para mahasiswa dapat lebih mengenal diri mereka. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan pendampingan kepada peserta pengabdian. Hasil dari pendekatan ini sangat dirasakan oleh para mahasiswa. mahasiswa lebih mampu memetakan kemampuannya sehingga rasa cemas yang awalnya dirasakan ketika hendak berbicara di depan umum menjadi lebih berkurang. Rasa kecemasan pada mahasiswa dapat dirasakan berkurang sekitar 89%. Persentase ini diambil dari hasil voting pada seluruh jumlah mahasiswa. Hal ini menunjukkan sebuah hasil yang sesuai dengan tujuan awal dari pengabdian ini.

1. Pendahuluan

Keterampilan berbicara menjadi faktor penting dalam terciptanya komunikasi antara pembicara dan pendengar, juga sebaliknya. Penguasaan keterampilan berbicara yang efektif akan menciptakan komunikasi yang efektif sehingga pesan yang tersampaikan juga akan sempurna.

Keterampilan berbicara merupakan sebuah keterampilan dasar yang semestinya dikuasai oleh mahasiswa (Dhema, 2023). Mahasiswa haruslah memiliki keterampilan berbicara sebagai kemampuan dalam meningkatkan aspek kehidupan akademik dan profesional (Mc. Croskey dalam Dhema, 2023). Aspek kehidupan akademik berhubungan dengan iklim (kegiatan) di kampus, sedangkan kehidupan profesional adalah kegiatan yang mendukung kematangan kepribadian mahasiswa dalam mencapai cita-cita.

Kehidupan akademik adalah kehidupan yang berhubungan dengan lingkungan akademik. Dalam keterampilan berbicara, kehidupan akademik ini sangat erat dengan bagaimana kegiatan berbicara mahasiswa di depan umum. Mahasiswa berbicara ketika mempresentasikan makalah, mahasiswa berbicara ketika pidato, mahasiswa berbicara ketika bertanya atau menyampaikan pendapat, dan sebagainya. Jadi, kehidupan akademik merupakan aktivitas berbicara mahasiswa dalam forum formal.

Aktivitas berbicara mahasiswa dalam forum formal menjadi salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Umumnya, mahasiswa merasa takut atau cemas ketika tampil di depan umum. Mahasiswa merasa apa yang disampaikan salah, mahasiswa juga takut jika apa yang ditanyakan atau yang disampaikan menjadi sebuah penilaian dari orang lain. Rasa cemas dan takut inilah yang menjadi salah satu hambatan mahasiswa dalam berbicara.

Dalam proses pembelajaran, mahasiswa lebih menyukai kegiatan menulis, menyimak, dan

membaca. Ketika kegiatan berbicara, mahasiswa lebih banyak memilih diam. Mahasiswa tidak tahu memulai dari mana, bahkan tidak memiliki sesuatu yang akan dibicarakan. Permasalahan seperti inilah yang harus diperbaiki agar mahasiswa menjadi lebih berani (hilang rasa cemas), dan tahu apa yang akan dibicarakan.

Kecemasan berbicara merupakan sebuah ketakutan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan berkomunikasi ketika dihadapkan pada situasi formal. Seseorang akan merasa tegang (gugup) sehingga muncul kecemasan. Kecemasan dapat disebabkan oleh minimnya pengalaman, kurangnya kecerdasan emosional, dan kurangnya pemahaman terhadap konsep diri (merasa diri tidak mampu) (Kholisin, 2014). Mengang, selain konsep diri aspek lain seperti pembiasaan dengan menggunakan metode-metode tertentu juga menjadi bagian hal penting dalam meningkatkan kemampuan berbicara mahasiswa (Syahriandi dan Radhiah, 2025). Dalam pembahasan ini hanya difokuskan pada konsep diri.

Konsep diri berarti evaluasi diri terhadap diri sendiri, perasaan yang dimiliki tentang dirinya sendiri. Evaluasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki melalui pemikiran atau pendapat pribadi serta perbandingan diri dengan orang lain. Ada tiga komponen konsep diri, yaitu pengetahuan diri, penilaian diri, dan perilaku diri. Pengetahuan diri berhubungan dengan apa yang diketahui tentang diri sendiri. Penilaian diri berhubungan dengan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, harga diri, dan kepercayaan diri. Perilaku diri berhubungan dengan bagaimana seseorang berperilaku berdasarkan pandangan dirinya sendiri.

Konsep diri inilah yang akan ditekankan kepada mahasiswa dalam menumbuhkan keberanian (menghilangkan kecemasan) dalam berbicara. Penerapan komponen konsep diri ini diwujudkan dengan mengajak mahasiswa untuk mengenali diri sendiri melalui metode “Jendela

Johari". Melalui metode ini diharapkan mahasiswa dapat mengenali diri sendiri sehingga rasa kecemasan diri dihilangkan.

2. Tinjauan Literatur

a. Konsep Diri

Menurut Alwisol (2007), ia menyatakan bahwa konsep diri merupakan hubungan antara perilaku dan kepercayaan, juga pandangan yang dimiliki oleh seseorang perihal karakteristik dan ciri-ciri sifat yang dimiliki. Sifat ini menyangkut fisiknya, kelemahan yang dimiliki, motivasi-motivasi, dan lain sebagainya yang mengarah pada harapan-harapan individu. Lalu, Rakhmat (2008) berpendapat bahwa individu yang memiliki persepsi atau penilaian terhadap dirinya sendiri, baik bersifat fisik, psikologis, maupun sosial yang diperoleh melalui pengalaman interaksi individu dengan orang lain serta interaksi dengan dirinya sendiri disebut sebagai konsep diri.

Merujuk dari dua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki yang didapatkan melalui pemikiran atau opini pribadi serta perbandingan diri individu dengan orang lain bersifat fisik, psikologis dan sosial yang diperoleh dari pengalaman individu. Konsep diri memiliki aspek-aspek yang terdiri atas tiga dimensi, yakni identitas diri, perilaku diri, dan penilaian diri (Fitts dalam Salsabila, 2023).

b. Kecemasan Berbicara

Kecemasan berbicara adalah fenomena seseorang merasa gelisah, takut, khawatir (terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi) ketika tampil di depan umum. Hal ini menyebabkan seseorang mengalami tegang, cemas, dan tidak menyenangkan sehingga kesulitan dalam berkomunikasi, yang ditandai dengan ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna (Kholisin, 2014). Fenomena ini biasanya terjadi dalam situasi formal.

Kecemasan bias muncul jika individu merasa dirinya tidak mampu serta masih minimnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Di dalam kecemasan berbicara memiliki tiga aspek, yaitu komponen fisik, komponen kognitif dan komponen emosional (Rogers, 2004).

Kecemasan berbicara ialah istilah yang sering digunakan sebagai penggambaran terjadinya ketakutan terkait komunikasi lisan atau yang diantisipasi dengan orang lain. Kecemasan berbicara dapat terjadi akibat kurangnya pengalaman individu dan kurangnya informasi serta pengetahuan yang dimiliki (Brogan, dkk., 2008).

Ririn (2013) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu kurangnya kemampuan individu dalam mengembangkan percakapan saat melakukan presentasi yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk menyampaikan suatu pesan secara sempurna.

c. Pembagian Konsep Diri

Brooks & Emmart (dalam Gustiani, 2019) menyatakan bahwa orang yang memiliki konsep diri positif menunjukkan karakteristik (a) merasa mampu mengatasi masalah. Pemahaman diri subjektif tentang kemampuan menghadapi masalah yang dihadapi tujuan, (c) merasa setara dengan orang lain. Memahami bahwa manusia tidak dilahirkan dengan pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan diperoleh dari proses belajar dan kehidupan kerja. Memahami penyebab individu merasa lebih adalah kurang bagi orang lain, (c) menerima pujian tanpa rasa malu. Memahami pujian, atau pantas menerima penghargaan terhadap individu berdasarkan hasil dari apa yang telah dilakukan sebelumnya, dan (d) merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk meningkatkan perilaku dianggap kurang.

Orang yang memiliki konsep diri negatif menunjukkan karakteristik (a) sensitif terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri, (b) bersikap responsif terhadap pujian. Menjadi reaksi berlebihan terhadap tindakan yang diambil, semua tindakan yang diperlukan begitu merasa terhormat, (c) cenderung merasa disukai orang lain. Perasaan subjektif yang semua orang di sekitarnya memandang dirinya sendiri dalam hal yang negative, (d) memiliki sikap hypercritical. Suka mengkritik terlalu negatif terhadap orang lain, dan (e) mengalami hambatan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Merasa kurang bias berinteraksi dengan orang lain.

d. Teknik Pengenalan Diri

Pengenalan diri adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk membentuk konsep diri. Pengenalan diri adalah kemampuan seseorang untuk menyadari seberapa besar kekuatan atau kelemahan pada diri sendiri. Kesadaran inilah yang membawa diri dalam memahami konsep diri.

Untuk mencapai suatu kesadaran diri, seseorang memerlukan pengalaman dan interaksi sosial. Seseorang dapat mengemukakan pikiran, perasaan, ide, atau kekecewaan terhadap orang lain.

dengan harapan orang lain akan memberikan respon atau perhatian pada dirinya (Helmi, 2016). Salah satu cara untuk mendapatkan respon tersebut dapat dilakukan dengan teknik pengenalan diri, yaitu “Jendela Johari”.

Jendela Johari merupakan salah satu teori psikologi yang digagas oleh dua orang psikolog Amerika bernama Joseph Luft dan Harrington Ingham pada tahun 1955. Teori ini mengajari kita untuk memahami diri sendiri tidak hanya dari perspektif pribadi namun juga melibatkan pandangan orang lain. Oleh karena itu, selain baik untuk diri sendiri, menerapkan gagasan dalam teori ini juga dapat membantu suatu kelompok dalam memahami anggotanya satu sama lain.

Jendela Johari memiliki empat sel yang menunjukkan daerah self (diri), baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut berupa daerah publik, daerah buta, daerah tersembunyi, dan daerah yang tidak disadari. Berikut gambar keempat sel tersebut.

	Tabu tentang diri	Tidak tabu tentang diri
Diketahui orang lain	Daerah Publik (Publik Area) A	Daerah Buta (Blind Area) B
Tidak diketahui orang lain	Daerah Tersembunyi (Hidden Area) C	Daerah yang tidak Disadari (Unconscious Area) D

Gambar 1. Jendela Johari

Daerah Publik:

Berisi informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan juga diketahui oleh orang lain. Contohnya adalah sifat-sifat yang sering terlihat dan diketahui oleh orang di sekitar.

Daerah Buta:

Berisi informasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain. Contohnya adalah kebiasaan atau perilaku yang tidak disadari oleh diri sendiri namun terlihat oleh orang lain.

Daerah Tersembunyi:

Berisi informasi yang diketahui oleh diri sendiri tetapi disembunyikan dari orang lain. Contohnya adalah rahasia pribadi atau perasaan yang tidak ingin dibagikan.

Daerah Tidak Disadari:

Berisi informasi yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Area ini bisa berupa

potensi diri yang belum tergalai atau pengalaman yang belum pernah dialami.

3. Metode

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah dan pendampingan. Metode ceramah berupa metode penyampaian materi kepada para peserta sehingga para peserta memahami teori-teori yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini. Metode pendampingan adalah metode mendampingi para peserta dalam penerapan teori-teori yang telah diberikan. Metode ini dilakukan agar para peserta lebih terarah dalam menerapkan teori yang telah diberikan.

a. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Malikussaleh yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Kegiatan pengabdian ini berupa memberikan pemahaman dan praktik dalam mengenali konsep diri sehingga mahasiswa mengenali permasalahan kecemasan berbicara pada diri masing-masing. Pengenalan konsep diri ini diharapkan dapat menjadi penumbuh keberanian berbicara mahasiswa dalam forum formal, khususnya dalam pembelajaran di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Malikussaleh.

b. Peserta Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh dosen Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Malikussaleh dan dosen Fakultas Ekonomi Universitas Samudra Langsa yang terdiri atas satu orang ketua dan empat orang anggota. Adapun peserta kegiatan pengabdian ini ialah mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Malikussaleh yang berjumlah 20 – 30 orang.

c. Pendekatan

Pengabdian dalam menumbuhkan keberanian (penghilang kecemasan) mahasiswa dalam berbicara melalui pengenalan konsep diri menggunakan metode jendela johari. Metode “Jendela Johari” sebagai acuan (langkah-langkah) dalam mengenali konsep diri, yaitu mengevaluasi diri sendiri.

Dalam penerapan metode ini, ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Dalam pelaksanaan tersebut diperlukan pendekatan dengan

prosedur kerja yang terstruktur, sistematis, dan terencana dengan baik. Tahapan-tahapan tersebut dijabarkan dalam empat bagian.

- 1) **Persiapan:** tahapan ini merupakan tahapan awal, yaitu persiapan para tim dan mitra dengan melakukan rapat koordinasi. Rapat ini berupa persiapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- 2) **Penyampaian Materi (pelatihan):** tahapan penyampaian materi merupakan tahapan inti kegiatan, kegiatan inti dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu: (a) ceramah yang digunakan untuk menyampaikan materi perihal pengenalan konsep diri melalui metode jendela johari, (b) kegiatan mempraktikkan atau aplikasi metode jendela johari oleh para mahasiswa sehingga setiap mahasiswa menemukan konsep diri masing-masing, (c) kegiatan dialogis yang diterapkan dalam diskusi terkait dengan kendala yang dihadapi, (d) kegiatan bimbingan, pada kegiatan ini, peserta dibimbing dalam pemahaman pengenalan konsep diri dari kendala-kendala yang dihadapi.
- 3) **Pendampingan:** dalam pengimplementasian hasil pelatihan dilakukan pendampingan dengan sistem monitoring dan evaluasi hasil yang didapat.
- 4) **Evaluasi:** tahapan evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dan kegiatan yang telah dilaksanakan. Tahapan ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan tindak lanjut.

4. Hasil

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara mandiri sebagai upaya dalam merealisasikan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan dana pribadi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah kegiatan “Pengenalan Konsep Diri sebagai Penumbuhan Keberanian (Penghilang Kecemasan) dalam Berbicara pada Mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Unimal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

Pertama, kegiatan awal dilakukan dengan berkomunikasi dengan mitra terkait prosedur atau alur pelaksanaan pengabdian. Dalam hal ini mahasiswa adalah selaku mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kedua, setelah dilakukan komunikasi dengan mitra, tahapan berikutnya adalah penyusunan materi yang diberikan kepada para peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Materi yang diberikan berupa pengetahuan perihal konsep diri, aspek-aspek dalam konsep diri, faktor yang memengaruhi konsep diri, serta cara dalam mengenali diri.

Ketiga, melaksanakan pengabdian sesuai dengan waktu yang telah disepakati, yaitu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Pengenalan Konsep Diri sebagai Penumbuhan Keberanian (Penghilang Kecemasan) dalam Berbicara pada Mahasiswa”.

Keempat, membuat laporan hasil dari pengabdian dalam bentuk artikel yang diterbitkan dalam jurnal.

Pada tahapan pelaksanaan, selain pemberian materi, mahasiswa juga diarahkan membuat peta konsep terkait dengan konsep diri masing-masing. Pembuatan peta konsep ini dilakukan melalui penerapan metode “Jendela Johari”. Metode ini menjadi acuan bagi mahasiswa dalam mengenali atau menilai diri sendiri sehingga setiap mahasiswa dapat menumbuhkan keberanian diri dalam berbicara. Adapun “Jendela Johari” yang dimaksud adalah sebagai berikut.

	Tahu tentang diri	Tidak tahu tentang diri
Diketahui orang lain	Daerah Publik (Publik Area) A	Daerah Buta (Blind Area) B
Tidak diketahui orang lain	Daerah Tersembunyi (Hidden Area) C	Daerah yang tidak Disadari (Unconscious Area) D

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari di FKIP Unimal, yakni pada tanggal 16 Mei 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 20-30 orang mahasiswa. Kegiatan ini difokuskan pada mahasiswa awal sebagai upaya dalam menumbuhkan keberanian (menghilangkan kecemasan) berbicara sehingga para mahasiswa dapat berperan dalam lingkungan akademik, terutama dalam keterampilan berbicara.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan tujuan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, yaitu menumbuhkan keberanian mahasiswa dalam berbicara melalui pengenalan konsep diri. Dari pengabdian ini mahasiswa lebih memahami terkait dengan mengenali diri sehingga dalam berbicara rasa cemas, takut dinilai, takut salah, dsb. dapat diatasi. Dengan pengenalan diri melalui metode “Jendela Johari” mahasiswa dapat mengevaluasi diri sehingga konsep diri semakin positif.

Dari kegiatan ini dihasilkan pemetaan konsep diri pada setiap mahasiswa sehingga mahasiswa dapat lebih mengenali diri sendiri. Pengenalan diri sendiri dapat mempermudah mahasiswa dalam mengevaluasi diri sehingga mahasiswa lebih memahami perihal kemampuan diri sendiri.

Dengan mengetahui diri sendiri, mahasiswa menjadi lebih memahami kemampuan (pengetahuan) terkait diri dan lingkungannya sehingga rasa percaya diri menjadi lebih tumbuh. Rasa percaya diri inilah yang menjadikan mahasiswa menjadi lebih berani sehingga rasa cemas (takut) ketika berbicara di depan umum menjadi berkurang, bahkan hilang.

Berdasarkan hasil voting kepada seluruh peserta didapatkan bahwa 89% mahasiswa telah mengetahui konsep diri. Dengan pemahaman ini, rasa kecemasan yang mereka rasakan dapat mereka minimalisasikan sehingga keberanian dalam berbicara dapat tumbuh.

Berikut ini beberapa dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan selama proses pengabdian tentang “Pengenalan Konsep Diri sebagai Penumbuhan Keberanian (Penghilang Kecemasan) dalam Berbicara pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Unimal.”



Gambar 1. Tim Pelaksanaan



Gambar 2. Penyampaian Materi Pengabdian



Gambar 3. Praktik Penerapan Pemetaan Konsep Diri



Gambar 4. Proses Diskusi Kendala Pemetaan Konsep Diri

5. Diskusi

Pengaruh dan Dampak Kegiatan

Kegiatan pengabdian “Pengenalan Konsep Diri sebagai Penumbuhan Keberanian (Penghilang Kecemasan) dalam Berbicara pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Unimal” tentunya juga memiliki pengaruh dan dampak bagi berbagai pihak. Berikut ini akan dijabarkan pengaruh dan dampak kegiatan tersebut.

- Bagi mahasiswa memberikan pengaruh besar bagi para mahasiswa dalam mengenali diri sendiri sehingga dapat menambah keberanian (mengatasi kecemasan) ketika berbicara di depan umum. Mahasiswa dapat memilah aspek-aspek dalam pengenalan diri (konsep diri) sehingga dapat mengatasi kekurangan dalam dirinya.
- Bagi tim pelaksana adalah terbuka wawasan anggota tim bahwa pelatihan terkait konsep diri sangatlah penting. Pelatihan seperti ini perlu terus dilakukan untuk terciptanya mahasiswa yang berani tampil di depan umum sehingga kehidupan akademis semakin nyata.
- Bagi universitas menjadi lebih terampil pada SDM (mahasiswa) dalam menampilkan diri di depan umum. Mahasiswa lebih mampu bersaing dengan mahasiswa lainnya, terutama dalam keterampilan berbicara.

6. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan pada Mahasiswa Unimal, terkait “Pengenalan Konsep Diri sebagai Penumbuhan Keberanian (Penghilang Kecemasan) dalam Berbicara pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Unimal” diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu (a) mahasiswa masih banyak yang tidak memahami perihal konsep diri sehingga perasaan kecemasan dalam berbicara masih terjadi, (b) setelah mendapat pemahaman terkait konsep diri, terutama menggunakan “Jendela Johari”, mahasiswa dapat memetakan konsep diri terhadap dirinya sehingga perasaan kecemasan dapat

diminimalisasikan dalam berbicara di depan umum, (c) 89% mahasiswa telah mengetahui konsep diri. Dengan pemahaman ini, rasa kecemasan yang mereka rasakan dapat mereka minimalisasikan sehingga keberanian dalam berbicara dapat tumbuh.

7. Persembahan

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan oleh Tim Pengabdian kepada seluruh dosen di Prodi PBI yang telah mendukung kami dalam pelaksanaan pengabdian ini. Juga terima kasih kepada para mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Tim Pengabdian yang telah bekerja secara profesional dan kolaboratif, serta kepada Lembaga, dalam hal ini Universitas Malikussaleh, yang telah memberikan dukungan kelembagaan dan fasilitasi yang sangat berarti bagi terselenggaranya pengabdian ini dengan baik.

8. Referensi

- Alwisol. (2017). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Brogan, S. M., Jowi, D., McCroskey, J. C., & Wrench, J. S. (2008). Social communication apprehension: The intersection of communication apprehension and social phobia. *Human Communication, 11*(4), 409–430.
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science, 3*(1), 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Gustiani, A., Siti, Y. H., & Susilawati, S. (2019). Hubungan antara konsep diri dan keterampilan berbicara. *Prosiding Semnara 2019*, PING-050.
- Helmi, A. F. (2016). Konsep dan teknik pengenalan diri. *Buletin Psikologi, 3*(2). <https://doi.org/10.22146/bpsi.13391>
- Kholisin. (2014). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah, 34*(1), 77–102. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.65>
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Konseling, 2*(1), 273–278.
- Rogers, H. N. (2004). *The new talk power: The mind body way to speak without fear*. Virginia: Capital Books.
- Salsabila, A. A. F., Sri, H., & Andi, M. A. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan

berbicara di depan umum pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 3*(2), 533–539. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2345>

Syahriandi, & Radhiah. (2025). Metode one man one statement dalam pembelajaran Bahasa Indonesia sebagai rangsangan kemahiran berbicara. *Prosiding Sandibasa III, 3*(1), 180–187.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).