

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Oleh:

Vevie Tania

30701501766

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DIDEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Vevie Tania
30701501766

Telah Disetujui Untuk Diuji Dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing Utama

Tanggal



Luh Putu Shanti K. S.Psi. M.Psi.

13 Januari 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro S.Psi. M.Si
NIK 210799001

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Vevie Tania
30701501766

**Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 14 Februari 2023**

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Luh Putu Shanti K., M.Psi, Psikolog



UNISSULA

جامعته سلطان أبو جعفر الإسلامية

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Vevie Tania dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 09 Januari 2023

Yang Menyatakan



Vevie Tania



MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku agar mereka mengerti perkataanku”

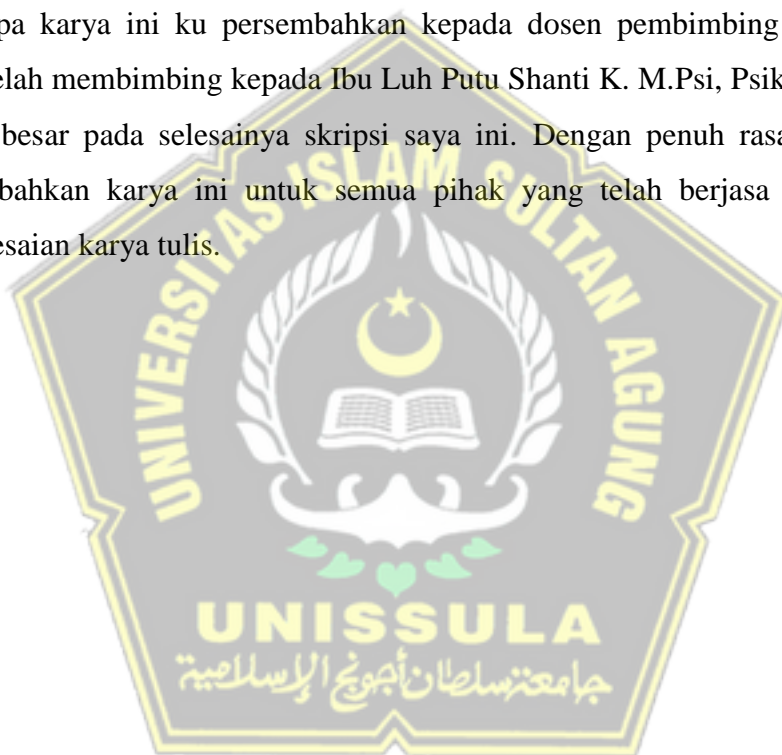
(Q.S Tha-Ha :25-28)



PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan kepada semua pihak yang telah membantu selama menjalani proses ini. Terutama kepada Mamah yang selalu sabar, mendoakan dan memberikan dukungan yang sangat luar biasa. Kepada kakak saya yang selalu mendukung dan memberikan doanya. Serta kepada almarhum Bapak yang sudah sangat lama menantikan kelulusan saya. Kepada teman-temanku yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan memberikan banyak perhatian.

Tak lupa karya ini ku persembahkan kepada dosen pembimbing yang dengan sabar telah membimbing kepada Ibu Luh Putu Shanti K. M.Psi, Psikolog. Jasa Ibu sangat besar pada selesainya skripsi saya ini. Dengan penuh rasa syukur saya persembahkan karya ini untuk semua pihak yang telah berjasa dalam proses penyelesaian karya tulis.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan Ridho-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat (S-1) Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis mengaku dalam proses penulisan ini banyak rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dorongan dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril dan materil. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Bapak Joko Kuncoro S.Psi, M.Si yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Luh Putu Shanti K. M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membantu serta membimbing saya, meluangkan waktu dan tenaganya pada proses pembuatan penelitian ini.
3. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi. selaku dosen wali yang senantiasa membimbing selama proses perkuliahan ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar telah bersedia berbagi ilmu yang bermanfaat sehingga penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman selama menempuh studi.
5. Bapak dan Ibu staff Tata Usaha dan perpustakaan seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu proses administrasi selama proses perkuliahan sampai terselesainya skripsi ini.
6. Kepada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020 yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu untuk menjadi subjek penelitian.

7. Kepada mamah yang selalu mendoakan dan sabar serta memberikan dukungan untuk saya, semoga panjang umur dan diberikan kesehatan selalu. Kepada almarhum bapak yang semasa hidupnya selalu memberikan kasih sayang, kenyamanan dan memberikan motivasi hidup serta dukungan untuk saya.
8. Kepada kakak saya Anita Carolina yang selalu berdoa, mendukung dan menyemangati untuk saya
9. Kepada keluarga saya di rumah terimakasih sudah memberikan banyak perhatian dan motivasi kepada saya, semoga selalu dalam lindungan Allah SWT
10. Teman-teman yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini dan memberikan motivasi pada saya, yaitu Risma, Firda, Cica, Ziya, Eni, Ferix, Feby, Citra.
11. Keluarga Psikologi Angkatan 2015, khususnya kelas D terimakasih kebersamaan dan kekompakan nya.
12. Kepada seluruh mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menjadi subjek penelitian ini

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap karya ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 09 Januari 2023

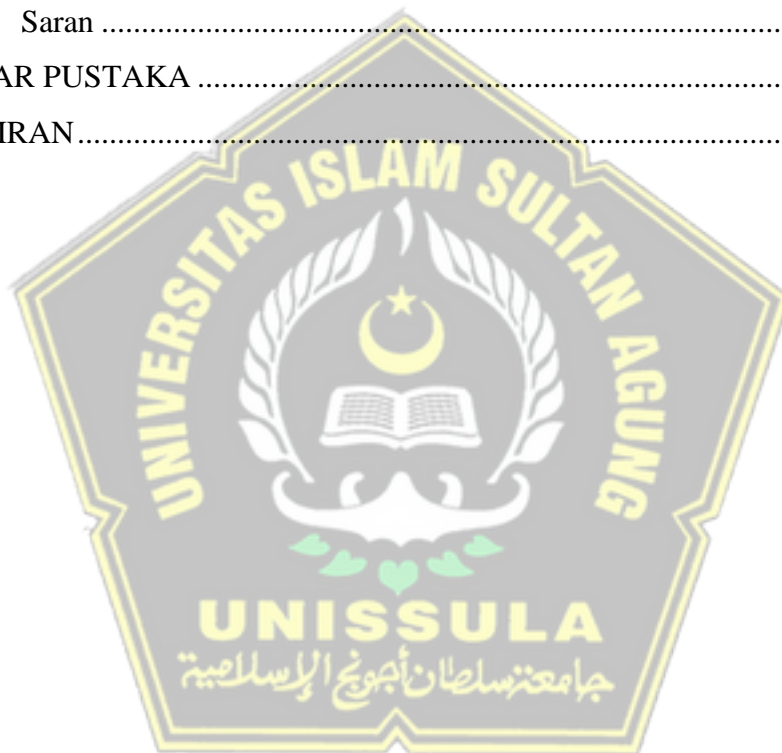
Vevie Tania

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	8
1. Definisi Kecemasan Berbicara di depan Umum	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di depan Umum	9
3. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	12
4. Jenis-jenis Kecemasan Berbicara Di depan Umum.....	13
B. Efikasi Diri.....	15
1. Definisi Efikasi diri	15

2.	Aspek-aspek Efikasi diri.....	16
C.	Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum	18
D.	Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
A.	Identifikasi Variabel.....	21
B.	Definisi Operasional	21
1.	Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	21
2.	Efikasi Diri	22
C.	Populasi, Sampel, Dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
1.	Populasi	22
2.	Sampel	23
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D.	Metode Pengumpulan Data.....	23
1.	Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	24
2.	Skala Efikasi Diri	24
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur ...	25
1.	Validitas.....	25
2.	Uji Daya Beda Aitem	26
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	26
F.	Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		28
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	28
1.	Orientasi kacah	28
2.	Persiapan dan Pelaksanaan	29
3.	Uji Coba Alat Ukur	31
4.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	31
5.	Penomoran Ulang	33
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	34
C.	Analisis Data Hasil Penelitian	34
1.	Uji Asumsi.....	34

2. Uji Hipotesis	35
D. Deskripsi Penelitian	36
1. Deskripsi data skor skala Kecemasan berbicara di depan Umum .	36
2. Deskripsi data skor skala Efikasi Diri	38
E. Pembahasan.....	39
F. Kelemahan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula	23
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	24
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri.....	25
Tabel 4.	Tabel Penyusunan Alat Ukur	30
Tabel 5.	Persebaran Nomor Item Kecemasan Berbicara Di Depan Umum..	30
Tabel 6.	Persebaran Nomor Aitem Efikasi Diri	31
Tabel 7.	Data Mahasiswa Angkatan 2020.....	31
Tabel 8.	Sebaran Daya Beda Aitem Kecemasan Berbicara Di depan Umum.....	32
Tabel 9.	Sebaran Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri.....	33
Tabel 10.	Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Aitem Kecemasan Berbicara Di depan Umum	33
Tabel 11.	Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Aitem Skala Efikasi Diri	33
Tabel 12.	Rincian Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Penelitian.....	34
Tabel 13.	Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 14.	Norma Kategori.....	36
Tabel 15.	Deskripsi Perhitungan Hipotetik Kecemasan berbicara di depan Umum.....	37
Tabel 16.	Deskripsi Skor Skala Kecemasan Berbicara Di depan Umum	37
Tabel 17.	Kategori Skor Pada Skala Kecemasan Berbicara Di depan Umum. 38	
Tabel 18.	Deskripsi Skor Perhitungan Hipotetik Skala Efikasi Diri.....	38
Tabel 19.	Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri	39
Tabel 20.	Kategori Skor Pada Skala Efikasi Diri.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rentang Skor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	38
Gambar 2.	Rentang Skor Efikasi Diri	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Tabulasi <i>Try Out</i>	55
Lampiran B	Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Uji Coba.....	64
Lampiran C	Skala Penelitian.....	69
Lampiran D	Tabulasi Penelitian.....	76
Lampiran E	Analisis Data.....	87
Lampiran F	Surat Izin.....	90



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

Vevie Tania

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email: vevietania803@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dengan sampel yang diambil dari sebagian mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala efikasi diri (25 item valid dengan $\alpha = 0,728$) dan skala kecemasan berbicara di depan umum (26 item valid dengan $\alpha = 0,738$). Analisis data menggunakan *product moment* dengan hasil hitung menunjukkan adanya korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar $r_{xy} = -0,437$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dapat diterima. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 19,1 % pada kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata kunci: Efikasi diri, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND PUBLIC SPEAKING
ANXIETY IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, SULTAN
AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY, SEMARANG**

By:

Veve Tania

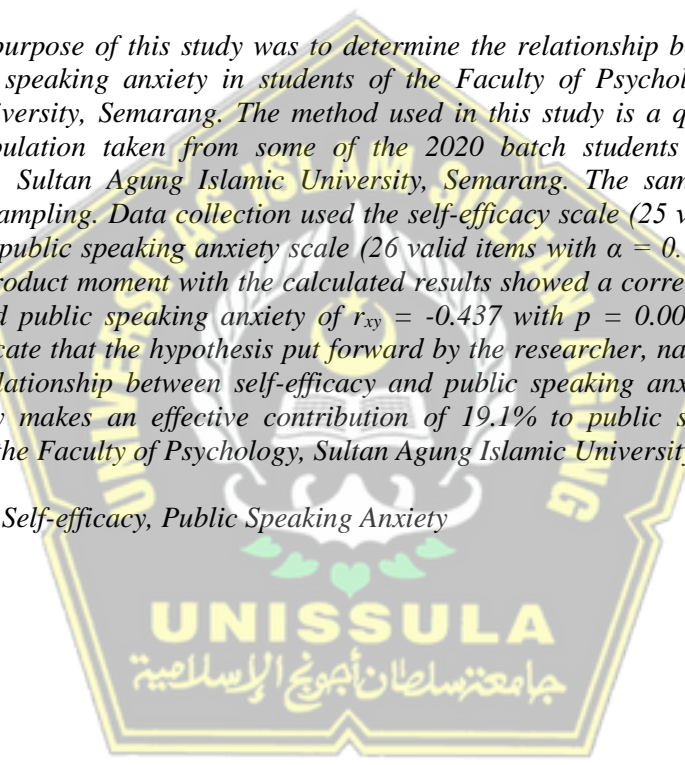
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email: vevietania803@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The method used in this study is a quantitative method, with a population taken from some of the 2020 batch students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The sampling method uses purposive sampling. Data collection used the self-efficacy scale (25 valid items with $\alpha = 0.728$) and public speaking anxiety scale (26 valid items with $\alpha = 0.738$). Data analysis using the product moment with the calculated results showed a correlation between self-efficacy and public speaking anxiety of $r_{xy} = -0.437$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). These results indicate that the hypothesis put forward by the researcher, namely that there is a negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety, is acceptable. Self-efficacy makes an effective contribution of 19.1% to public speaking anxiety in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Key words: *Self-efficacy, Public Speaking Anxiety*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hubungan sosial merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan yang didukung dengan adanya komunikasi personal. Kemampuan berkomunikasi pada dasarnya dapat menjadi salah satu penentu keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Komunikasi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, salah satunya dalam dunia pendidikan saat ini setiap mahasiswa dituntut untuk memiliki keterampilan berkomunikasi dengan baik. Hal ini selaras dengan tuntutan tujuan pendidikan yang mengembangkan kecerdasan akademik maupun keterampilan peserta didik. Wiryanto (Jendra & Sugiyo, Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa, 2020) berpendapat bahwa komunikasi terjadi di berbagai keadaan dalam aktivitas keseharian, baik dalam tugas di kelas ataupun hanya sekedar berbincang dengan kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa komunikasi sangat penting untuk kehidupan manusia baik secara sosial maupun menunjang karir seseorang.

Berpendapat dan berbicara di depan umum adalah tuntutan yang secara tidak langsung wajib dimiliki atau dilakukan oleh mahasiswa. Kemampuan yang wajib dimiliki mahasiswa dengan tingkat Strata 1 adalah mampu berbicara di depan umum baik berbicara di depan mahasiswa maupun di depan orang lain secara efektif (Jendra & Sugiyo, 2020). Untuk dapat berbicara di depan umum dengan baik maka mahasiswa ditekankan untuk memiliki keberanian diri, dan tingkat percaya diri yang tinggi, agar peserta dengan mudah memahami semua hal yang disampaikan dalam forum (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017).

Masih sangat sedikit mahasiswa yang mampu secara efektif dalam berbicara di depan umum dan pada kenyataannya masih sangat banyak mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan kecemasannya, seperti keringat dingin, lupa akan materi, sampai dengan wajah pucat dan berkeringat. Pemikiran negatif adalah salah satu faktor kecemasan yang muncul saat berbicara di depan umum, munculnya ketakutan akan kegagalan, penilaian yang buruk dari audiens, dan

ditertawakan oleh audiens merupakan sebagian dari banyaknya pemikiran negatif yang sering terjadi. Kondisi tersebut secara pasti akan membuat kepercayaan diri individu menurun atau bisa dikatakan kecemasan komunikasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Devito (Pebriani, Karim, & Utami, 2020) bahwa seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengakibatkan sikap menghindari atau menjauhi keadaan berbicara di depan umum. Pendapat senada juga disampaikan Bandura (1977) bahwa seseorang yang cemas akan menunjukkan kekhawatiran dan menghindari suatu hal yang menyebabkan kecemasan tersebut terjadi serta dapat mempengaruhi kinerja dan situasi akademiknya.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat di karenakan adanya kegagalan dalam menyusun pesan dan ketidakmampuan dalam menyampaikan susunan kata-kata yang telah disiapkan (Lisantias, Loekmono, & Windrawanto, 2019) . Kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, takut, khawatir dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan perubahan pernafasan, tekanan darah dan denyut nadi. Mahasiswa mengalami kecemasan pada saat situasi yang menurutnya membahayakan dirinya, seperti menghadapi presentasi di depan kelas, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi, ujian sidang skripsi dan lain sebagainya. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* yaitu mengalami kecemasan hanya pada situasi atau keadaan tertentu. Sementara menurut McCroskey (Lisantias, Loekmono, & Windrawanto, 2019) kategori kedua yaitu mengalami perasaan kecemasan yang terjadi pada segala bentuk komunikasi.

Berdasarkan data yang ada bahwa berbicara di depan umum sangat dipengaruhi akan faktor kehadiran penonton. Kehadiran para penonton akan membuat kepercayaan diri menjadi berkurang sehingga pembicara akan mengalami perasaan cemas, sehingga pembicara merasa tertekan dan berdampak pada kecemasan berbicara di depan umum. Dari data di atas menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum terjadi secara menyeluruh baik pemula maupun profesional pada level yang berbeda (Aryadillah, 2017).

Perasaan cemas adalah bagian yang pasti akan dimiliki oleh semua orang yang membedakan hanya tingkat tinggi atau rendahnya kecemasan tersebut (Mu'arifah, 2005). Terdapat sebagian individu yang mampu mengatasi masalah sehingga kecemasan yang dirasakan tidak bertahan lama, kecemasan pada dasarnya merupakan reaksi normal atas tekanan maupun hal yang dianggap mengancam hidup individu. Morreale, Spitzberg, dan Barge (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yaitu perasaan cemas yang terjadi ketika akan melakukan, saat melakukan, ataupun setelah melakukan kegiatan berbicara di depan umum.

Wawancara sudah dilakukan untuk menunjang terlaksananya penelitian ini yang menggunakan beberapa subjek dan menghasilkan tanggapan yang berbeda-beda terkait kecemasan berbicara di depan umum. Salah satu subjek berinisial "RS" salah mahasiswi angkatan 2020 menyatakan jika dirinya merasakan ketakutan ketika diminta menyampaikan pendapat saat kuliah berlangsung, kesimpulan tersebut diketahui berdasarkan sebagian dari kutipan wawancara yang telah dilakukan yaitu

“saya kalo di tunjuk buat nanya atau njawab pertanyaan suka menghindar, ya sukae menghindar aja mba, ya soalnya pye yaa heheh, takut aja masih awal kuliah kan, trus orang-orang baru smua jadi radak malu gitu, kadang saya brani2kan mba yaaaa kringet dingin wkwkwkw, soalnya baru kali ini mba saya belajar ngomong depan umum” trus kan masih blum terlalu pinter ngomong karena ya kosa katanya masih sedikit jadi kalo diminta ngomong formal radak belum yakin aja sama diri sendiri

Siswa lainnya laki-laki yang berinisial "IKS" mahasiswa angkatan 2020 menyatakan bahwa dirinya belum terlalu berani untuk dapat berbicara di depan umum ketika presentasi, dan merasakan gugup serta jantung berdetak kencang.

“yaa kalo bicara depan umum seringnya presentasi, sebenarnya kalo aku udah mulai ngomong di depan itu ya biasa aja, cuman deg-geganya itu pas waktu persiapan presentasi, kadang-kadang ya sampe mules cuman ya sebentar aja, apalagi kalo liat temen kelompok kita presentasinya bagus kanm jadi mungkn ya takut klo peresentasiku jelek aja”. Aku selama kuliah hampir 6 sampe 7 kali lah presentasi, yaaa masih sama pasti awal-awal gugup ndak tau kenapa padahal ya sudah sering, tapi too tergantung dosenya juga, kalo dosennya santai aku ya gak terlalu gugup siih.

Lain halnya yang diungkapkan oleh “MS” dan juga salah satu mahasiswi angkatan 2020, yang dimana dia pernah mengalami kebingungan pada saat tampil di depan umum, padahal dia sudah mempersiapkan dengan matang materi yang akan disampaikan, tetapi setelah di depan umum semuanya ngeblank lantaran gugupnya.

“aku tuh pernah mba waktu itu presentasi mata kuliahhhh, ummm apa ya lupa, hehe, aku itu udah belajar udah nyiapin materi, memang biar gak brantakan gitu yaa waktu presentasi, udah tak siapin kata-kata nih mba, ehhhh waktu presentasi gugup mba hahaha, jadi yang mau tak sampein ilang semua, akhirnya cuman baca ppt aja yang di monitor haha, gak tau ya mba, ya kaynya kurang pede aja gitu, waktu presentasi kok langsung glagepan gitu, ya maklum waktu awal-awal kuliah kan hehehe

*.....
Yaa sebenarnya karena takut kalo presentasiku jelek aja, takut malu-maluin gitu mba.*

Berdasarkan di atas tanggapan yang telah dinyatakan oleh beberapa mahasiswa dan mahasiswi di atas menunjukkan bahwa kecemasan dan ketakutan berbeda-beda dari masing-masing individu namun masih dalam gejala yang sama. Tetapi hal tersebut hampir secara keseluruhan disebabkan kurangnya kepercayaan dalam diri mahasiswa dan mahasiswi tersebut akibat dari takut dapat penilaian yang buruk dari hasil presentasinya. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau efikasi diri sangat penting dalam menunjang individu untuk dapat secara baik dalam berbicara di depan umum.

Hal di atas sesuai dengan yang dikutip (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015) bahwa Kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah kepercayaan diri atau efikasi diri. Efikasi diri yaitu keyakinan individu pada kemampuan mereka untuk melakukan kegiatan yang diarahkan pada tujuan dalam situasi aktivitas. Ini adalah seberapa percaya diri seseorang dalam menangani tugas, tantangan dan situasi tertentu atau penilaian diri berupa keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan atau menyelesaikan tugas-tugas yang diharapkan. (Rapelang Chilisa, 2013). Sementara itu menurut Bandura (Pool & Sewell, 2007) efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan dalam mengambil tindakan pada situasi tertentu. Bagaimana cara mengatur pola

pikir, mengendalikan perasaan, memotivasi diri akan sangat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Sedangkan, menurut A.T. Locke Judge, dkk (Mulyani, Mubarak, & Hairina, 2015) menerangkan bahwa efikasi diri merupakan pemahaman akan kemampuan diri sendiri yang nantinya digunakan dalam penentuan sikap dan perilaku yang sesuai untuk pencapaian suatu tujuan yang ingin dicapai.

Mekanisme perilaku manusia dipengaruhi oleh efikasi diri masing-masing individu. Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa apa yang dilakukan dalam kegiatan tersebut akan berhasil yang mengarah pada tujuan hasil tertentu. Jika semakin besar efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin besar usaha individu dalam mencapai apa yang diharapkan. Tetapi jika individu merasa ragu akan kemampuannya maka usaha untuk mencapai apa yang diinginkan semakin kecil (Bandura, 1977). Efikasi diri yang ada di dalam individu bertugas untuk menentukan cara yang tepat dalam penyelesaian masalah, sikap gigih, pantang menyerah, selalu berusaha adalah suatu sikap yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Rendahnya efikasi diri seseorang sebagian besar disebabkan oleh munculnya pemikiran negatif dan rendahnya kepercayaan diri seseorang (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015).

Penelitian terdahulu yang mendukung terlaksananya penelitian ini juga sudah banyak dilakukan. Pertama adalah penelitian yang telah selesai dilaksanakan oleh Dian Kasih tahun 2012 dengan judul skripsi “Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia” diperoleh suatu hasil penelitian yang dapat membuktikan bahwa ada hubungan negatif antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan *Product Moment* - .658 ($r = - 0,658$) dimana $r < 0$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat namun berlawanan arah karena memiliki korelasi negatif (Kasih, 2012). Kedua, Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Hara Permana, Farida Harahap dan Budi Astuti dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes” hasil dalam penelitian ini berkorelasi negatif sumbangan efikasi diri secara efektif

sebesar 51,6% dan selebihnya 69,4% disebabkan oleh variabel lain (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). Berikutnya penelitian yang telah dilakukan oleh Arama Pramudani dan Achmad Mujab dengan berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang “ kemudian penelitian tersebut menghasilkan koefisien korelasi efikasi sebesar -0.471 dan nilai signifikansi $p(0,000) < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan atlet tenis lapangan pelti Semarang. Nilai koefisien korelasi negatif, menunjukkan hubungan yang terjadi adalah hubungan negatif. Semakin tinggi efikasi diri atlet tenis, maka semakin rendah kecemasan. Semakin rendah efikasi diri atlet tenis, maka semakin tinggi kecemasan.

Originalitas adalah hal yang mendasari perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yang dimana penelitian ini dapat dilakukan lagi karena bersifat orisinal dengan beberapa teori yang berbeda dengan penelitian terdahulu, kemudian berbeda dari unsur populasi yang dimana penelitian ini mengambil subjek pada Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2020. Berdasarkan fenomena di atas peneliti ingin mendalami mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang maka dapat dirumuskan, masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa psikologi Unissula.

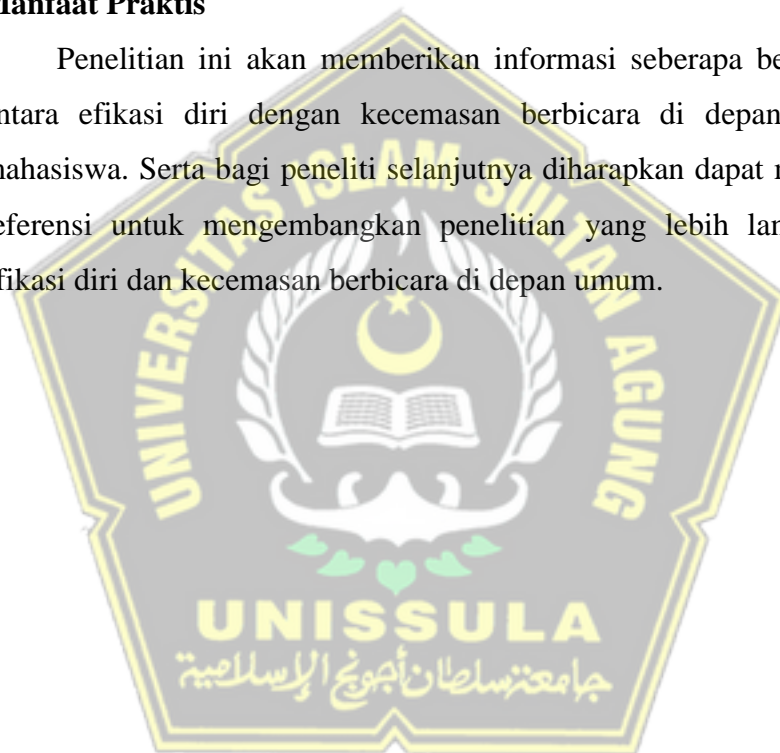
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini difokuskan pada disiplin ilmu psikologi pendidikan dan dengan tujuan agar mampu memberikan sumbangsih bagi individu untuk meningkatkan pengetahuan khususnya psikologi pendidikan serta ditujukan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian yang serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini akan memberikan informasi seberapa besar hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut mengenai efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Berbicara di depan Umum

1. Definisi Kecemasan Berbicara di depan Umum

Atkinsen (Jendra & Sugiyo, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai aspek afektif (perasaan) tidak menyenangkan seperti halnya rasa takut, khawatir dan prihatin yang biasanya berbeda-beda pengalamannya antar individu. Menurut Alwisol (Nugraha, 2020) Kecemasan ialah keadaan yang dirasakan individu pada saat mereka mengalami sesuatu yang dianggap memberikan ancaman. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan. Kecemasan pada dasarnya bersumber dari takut, merupakan peningkatan yang berbahaya dari rasa tidak berdaya serta bersahabat dan merasa diancam dalam lingkungan.

Sementara itu kecemasan berbicara di depan umum menurut Herdiani (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017) adalah masalah psikologis yang berupa gangguan secara emosional dimana ditandai dengan timbul perasaan cemas saat hendak berpendapat di depan orang lain. Ketika individu dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum, dan merasakan cemas serta perasaan tertekan maka hal tersebut merupakan kecemasan berbicara di depan umum (Murdiana & Ridfah, 2017).

Morreale, Spitzberg, dan Barge (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017) juga sependapat dengan beberapa pernyataan di atas yang mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai perasaan takut yang berkaitan erat dengan rasa cemas yang ditimbulkan pada saat berbicara di depan umum. Sementara itu menurut West & Turner (Khairunisa, 2019) Kecemasan berbicara yaitu timbulnya ketakutan berupa pikiran negatif yang muncul dalam diri seseorang dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup atau pun panik dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan kajian teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan yang meliputi rasa takut

khawatir, tegang untuk menghadapi situasi ataupun keadaan yang mengancamnya dalam hal ini yaitu perasaan takut dan cemas yang muncul dalam diri seseorang saat berbicara di depan umum.

2. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di depan Umum**

Villar (2010) mengemukakan delapan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, faktor-faktor tersebut yaitu :

- a. Faktor harapan yaitu persepsi individu terhadap kemampuan yang dimiliki atau skill, inisiatif dan meningkatkan motivasi diri agar dapat dengan baik dalam pengambilan keputusan ketika menghadapi permasalahan.
- b. Faktor latihan dan pengalaman yaitu kemampuan atau pengalaman yang diperoleh dengan keterbiasaan melakukan suatu hal sampai dengan merasa bahwa hal tersebut adalah keahlian dan kemampuan yang dimiliki individu.
- c. Faktor audiens yaitu ketakutan untuk bertemu atau berhadapan dengan banyak orang, karena takut akan penilaian yang buruk terhadap penampilan presentasi.
- d. Faktor keyakinan diri yaitu adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki yang muncul dari dalam diri.
- e. Faktor penolakan yaitu penolakan terhadap kondisi seseorang yang dilakukan oleh kelompok sosial
- f. Faktor kelancaran bicara yaitu berbicara di depan yang sering dilakukan di depan umum ataupun di media lain dapat meningkatkan keterampilan *public speaking* menjadi lancar dan dapat mengurangi rasa cemas ketika berbicara di depan umum.
- g. Faktor persiapan yaitu pemahaman materi dan informasi terkait audiens dapat menunjang keyakinan individu dalam melakukan komunikasi di depan umum menjadi lebih efektif.

- h. Faktor trauma yaitu ingatan terhadap masa kelam dan tidak menyenangkan di masa lalu diantaranya trauma karena kecelakaan, antisosial karena pembullyan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Monarth & Kase (2007) yaitu :

- a. Faktor Biologis. Pada saat tidak merasa nyaman ketika berbicara di depan umum, respon fisiologis yang tampak adalah detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah bersemu merah. Kemudian timbul adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki serta sulit mengatur nafas .
- b. Faktor Pikiran Negatif. Kecemasan berbicara di depan umum pada awalnya ditimbulkan dari adanya pikiran negatif yang belum tentu terjadi yaitu akan hasil presentasi yang buruk, khawatir mendapat pertanyaan yang sulit, khawatir mendapat penilaian yang rendah dari dosen ataupun dari mahasiswa lain.
- c. Faktor Perilaku Menghindar. Ketika perasaan takut dan cemas mulai muncul ketika berbicara di depan umum respon menghindar pun akan muncul dengan sendirinya yang dimana mahasiswa akan menghindari pertanyaan-pertanyaan dari audiens, terburu-buru agar presentasi segera selesai, akibatnya terlihat kurang aktif ketika berbicara di depan umum.
- d. Faktor Emosional. Individu yang memiliki gangguan emosional lebih cenderung menghindari aktivitas sosial sehingga cenderung merasakan terjadi ketegangan otot, kepanikan, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum.

Fitri (2017) dua faktor kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

- a. Faktor intern yaitu pengalaman atau aktivitas keterbiasaan untuk berbicara di depan umum, kemampuan menyusun kata-kata, kepercayaan diri tinggi, efikasi diri, kemampuan mengendalikan pikiran negatif, serta kemampuan berpikir rasional.

- b. Faktor ekstern yaitu sikap yang ditunjukkan audiens kepada pembicara seperti tidak mengobrol sendiri, terbiasa atau sudah pernah menghadapi situasi tertentu.

Adler dan Rodman (2014) menjelaskan terdapat 2 faktor terjadinya kecemasan berbicara di depan umum antara lain:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Akar utama yang terjadi timbulnya perasaan cemas datang ketika masa kanak-kanak yakni mengenai peristiwa yang terjadi pada masa depan yang ditimbulkan rasa tidak menyenangkan di masa lalunya dapat terulang kembali misalkan kasus pembullying yang dapat menyebabkan individu antisosial sehingga sangat sulit untuk dapat dengan mudah berbicara di depan umum.

- b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional disebabkan oleh 4 hal yaitu, pertama, kegagalan ketastropik adalah persepsi terhadap hal yang buruk akan menimpa dirinya. Individu merasakan kecemasan dan perasaan tidak mampu serta tidak sanggup pada saat mengatasi masalah. Kedua adalah harapan akan kesempurnaan yang dimana harapan suatu individu pada dirinya agar perilakunya sempurna serta tidak mempunyai kecacatan. Ketiga, yaitu persetujuan yang dimana individu mengharapkan orang lain setuju dengan tindakan dan pendapatnya. Kemudian yang terakhir yaitu generalisasi yang tidak sesuai merupakan generalisasi yang berlebih, biasanya terjadi pada individu yang mempunyai sedikit pengalaman.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, faktor yang ada dalam kecemasan berbicara di depan umum meliputi 2 unsur yaitu pertama unsur internal yang dalam hal ini yaitu perasaan atau emosi, kepercayaan diri, motivasi, serta kemampuan mengendalikan pikiran negatif. Kedua, unsur eksternal yaitu persiapan materi, audiens, pemahaman materi, faktor latihan serta faktor kelancaran berbicara di depan umum.

3. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum

Menurut Rogers (2004) menyebutkan tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

- a. Aspek fisik seperti detak jantung berdetak kencang, berkeringat dingin, perut kram dan hal tersebut terjadi sebelum aktivitas berbicara di depan umum.
- b. Aspek kognitif yaitu menurunnya kemampuan kognisi seseorang akibat dari perasaan cemas, seperti lupa akan materi yang akan disampaikan.
- c. Aspek emosional biasanya ketika seseorang berbicara di depan umum, rasa takut malu, cemas menjadi suatu yang akan menghambat individu saat berbicara di depan umum.

Sementara itu menurut Semiun Y (2006) menyatakan ada 4 aspek dalam kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

- a. Aspek suasana hati, yaitu dalam hal ini kecemasan ditandai dengan perasaan tidak tenang karena khawatir akan hal buruk yang belum tentu terjadi.
- b. Aspek kognitif adalah pemikiran negatif yang dapat melemahkan kemampuan seseorang dalam hal mengingat.
- c. Aspek somatik yaitu efek yang ditimbulkan akibat kecemasan yang biasa terlihat secara fisik seperti keringatan, pucat, gemetar.
- d. Aspek motorik yaitu menggerakkan salah satu bagian tubuh secara tidak sadar akibat rasa cemas yang terjadi.

Sementara itu menurut McCroskey (2013) membagi menjadi empat aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu :

- a. Kecemasan berbicara dalam diskusi kelompok adalah perasaan tidak nyaman dan cemas ketika berbicara di dalam suatu kelompok yang terdiri kurang lebih 6 orang di dalam ruangan.
- b. Kecemasan berbicara dalam rapat adalah perasaan cemas ketika berbicara pada forum rapat formal.

- c. Kecemasan berbicara dalam komunikasi antar individu adalah perasaan takut dan cemas ketika berbicara dengan secara langsung bertatap muka.
- d. Kecemasan berbicara dalam berbicara di depan umum adalah rasa cemas ketika berbicara di depan orang banyak.

Greenberger dan Padesky (Fitriyanti & Wilani, 2019) menyatakan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum dengan 4 aspek yaitu :

- a. Aspek reaksi fisik yaitu otot tegang, perut kram, jantung berdetak kencang, kepala pusing, keringat dingin.
- b. Aspek reaksi perilaku yaitu menghindari suatu aktivitas yang menyebabkan rasa cemas itu muncul.
- c. Aspek reaksi pemikiran yaitu pemikiran negatif yang berlebihan karena merasa akan memperoleh bahaya, ancaman yang belum tentu terjadi.
- d. Aspek reaksi hati yaitu gejala emosional yang disebabkan oleh kecemasan diantaranya gugup, jengkel, marah dan panik.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu, aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum meliputi beberapa hal yaitu aspek emosional dalam hal ini seperti memiliki tanda rasa malu, takut, dan panik ketika akan berbicara di depan umum, kemudian aspek kognitif yaitu kecemasan yang timbul akibat pikiran yang buruk dan belum tentu terjadi, kemudian aspek fisik yaitu gejala fisik yang timbul akibat kecemasan seperti keringat dingin, jantung berdebar-debar, suara yang terasa bergetar. Aspek yang akan digunakan untuk alat ukur di penelitian ini adalah aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers.

4. Jenis-jenis Kecemasan Berbicara Di depan Umum

Gail W. Stuart (2006) menyebutkan beberapa jenis kecemasan berbicara di depan umum antara lain:

- a. Kecemasan ringan yaitu kecemasan yang dialami dalam aktivitas berbicara di depan umum yang menyebabkan individu waspada serta memikirkan cara mencegahnya.

- b. Kecemasan sedang yaitu individu memfokuskan hal penting kemudian menyampingkan hal lain yang akhirnya dapat mempengaruhi aktivitas berbicara di depan umum.
- c. Kecemasan berat yaitu individu tidak dapat memfokuskan pada apa yang akan dilakukan ketika berbicara di depan umum dan tidak mampu mengendalikan ketakutannya.
- d. Panik yaitu kondisi dimana individu tidak dapat melakukan kontrol terhadap kecemasan dirinya sehingga menghasilkan perilaku yang tidak diharapkan ketika berbicara di depan umum.

Spilberger (Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan ada dua jenis dalam kecemasan yaitu:

- a. *Trait anxiety* yakni perasaan khawatir yang berlebihan karena rasa cemas yang dimiliki cukup tinggi.
- b. *State anxiety* yaitu kondisi emosi negatif akibat dari perasaan cemas yang muncul sebelum berbicara di depan umum.

Menurut Alwosol (Nugraha, 2020) kecemasan dibagi dalam tiga jenis yaitu:

- a. Kecemasan Realitas atau Objektif

Yaitu rasa cemas terhadap sesuatu yang nyata namun belum tentu akan terjadi. Dalam hal ini yaitu takut kecelakaan saat berkendara, takut terjadi bencana banjir dll.

- b. Kecemasan Neurosis

Diakibatkan pengalaman masa lalu yang memunculkan ketakutan pada anak kecil dalam mengekspresikan impuls seksual dan agresifnya ditimbulkan karena pernah mengalami hukuman yang berlebihan akhirnya menjadi kecemasan neurotik. Pusat perhatiannya adalah munculnya ketakutan atas konsekuensi yang akan menimpa individu bila insting tersebut terpenuhi seperti berupa hukuman, bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut.

c. Kecemasan Moral

Jenis kecemasan ini ditimbulkan karena keinginan individu untuk memenuhi impuls instingtualnya bertentangan dengan nilai moral (superego), maka individu akan merasa bersalah dan malu serta menentukan dirinya sebagai "*conscience stricken*". Individu yang kuat akan moralnya (superego) cenderung mengalami pertentangan yang lebih kuat dibandingkan individu yang lemah akan nilai moralnya.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa, jenis-jenis kecemasan berbicara di depan umum meliputi kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat serta panik, kemudian ada kecemasan yang timbul secara nyata misalkan takut terhadap api atau kebakaran, dan kecemasan yang muncul dari pengalaman masa kecil, serta kecemasan penolakan diri dari lingkungan sosial. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan termasuk dalam jenis *state anxiety*.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi diri

Efikasi diri adalah pengetahuan tentang individu mengenai diri sendiri serta merupakan bagian kognitif sosial yang penting di dalam kehidupan pernyataan tersebut dikemukakan oleh Bandura (Shobah & Laily, 2012). Sedangkan menurut Watson (Shobah & Laily, 2012) efikasi diri yaitu persepsi atau pendapat individu untuk lebih mengetahui atau mengenal kemampuan dirinya untuk mengatasi berbagai keadaan. Begitu pula dengan pendapat Baron dan Byrne (Yurni, 2014) efikasi diri didefinisikan kegiatan individu ketika mempertimbangkan kompetensi ataupun kemampuan yang dimiliki untuk dapat mampu dengan efektif serta tepat dalam menyelesaikan permasalahan.

Selain itu Patton (Permana, Harahap, & Astuti, 2016) menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat mencapai apa yang diinginkan

dan menyelesaikan masalah tanpa rasa putus asa. Alwisol (Nugraha, 2020) menyatakan bahwa efikasi diri adalah bagaimana individu menilai dirinya mampu untuk menyelesaikan permasalahan atau seberapa kuat individu tersebut dalam mengatasinya. Efikasi diri berhubungan erat dengan kepercayaan diri individu saat melaksanakan suatu hal yang diharapkan.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh di atas kesimpulannya yaitu efikasi diri yaitu keyakinan atau kepercayaan yang terdapat pada diri individu untuk mengetahui atau mengenal kemampuannya pada saat menghadapi berbagai kondisi ataupun keadaan.

2. Aspek-aspek Efikasi diri

Menurut Bandura setiap masing-masing individu memiliki tingkatan efikasi diri yang berbeda-beda Permana, dkk (2016). Kemudian Bandura mengungkapkan 3 aspek efikasi diri, yaitu:

a. Aspek tingkat

Aspek ini berhubungan erat dengan tingkat kesulitan peran yang dilakukan individu. Jadi, ada perbedaan antara efikasi diri yang terbatas dalam peranan-peranan yang sedang di atasi sesuai dengan kekuatan yang dimiliki dalam pemenuhan tuntutan perilaku masing-masing yang dibutuhkan.

b. Aspek kekuatan

Berhubungan dengan kekuatan dari rasa yakin serta harapan individu akan kemampuan yang dimiliki. Kekuatan efikasi diri individu dapat diketahui ketika diukur menggunakan skala efikasi diri. Skala tersebut digunakan dengan tujuan memberikan pandangan perbedaan antara kekuatan efikasi diri individu dengan individu lainnya pada saat melaksanakan suatu peran ataupun tugas.

c. Aspek generalisasi

Aspek ini berkaitan dengan luasnya bagian tugas perilaku yang membuat keyakinan individu atas kemampuannya. Efikasi diri dapat diukur melalui individu pada saat dalam suatu peranan yang tidak

terbatas hanya dengan satu aspek saja. Ada beberapa aspek dalam penelitian yang dijadikan sebagai acuan untuk mengukur efikasi diri individu, meliputi; regulasi diri ketika belajar, kompetensi akademik, sumber daya sosial, pemanfaatan waktu luang serta aktivitas tambahan, efikasi diri pada harapan serta regulasi diri orang lain.

Menurut R.J. Corsini (Mulyani dkk, 2015) mengklasifikasikan efikasi diri kedalam 4 aspek, yakni:

a. Aspek Kognisi

Kemampuan suatu individu pada saat memikirkan tindakan ataupun suatu langkah yang nantinya digunakan untuk meraih target yang telah ditentukan. Aktivitas berpikir membuat seseorang mampu memperkirakan kejadian-kejadian setiap harinya yang kemungkinan berpengaruh untuk masa depan.

b. Aspek Motivasi

Kemampuan individu dalam berpikir menjadikan dirinya lebih optimis dan memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu untuk meraih tujuan yang diharapkan. Seseorang bisa memotivasi diri sendiri dengan menaruh rasa yakin serta mempersiapkan rencananya pada setiap tindakannya yang akan dilakukan. Motivasi dalam diri itu penting dalam efikasi diri, sebab bermanfaat untuk memperkirakan tolak ukur sukses ataupun gagalnya seseorang.

c. Aspek Emosi

Kemampuan untuk mengontrol emosi yang timbul dalam tahapan meraih target yang diinginkan. Afeksi terjadi pada diri individu secara alamiah. Afeksi bertujuan untuk mengontrol rasa cemas serta rasa depresi yang menghalangi pola pikir yang sebelumnya terarah.

d. Aspek Seleksi

Kemampuan individu menempatkan dirinya pada situasi yang tepat dan tidak berbahaya. Dalam memilih tindakan atau tingkah laku dapat berpengaruh dalam berkembangnya suatu individu. Munculnya asumsi pada aspek seleksi ini yaitu, jika individu tidak mampu melakukan

tindakan atau tingkah laku yang diperbuatnya, kemudian munculnya perasaan tidak percaya diri, putus asa dan bingung ketika dihadapkan keadaan yang sulit.

Menurut Olivier (Kotova dkk, 2021) Aspek efikasi diri dibagi menjadi 5 bagian yaitu :

- a. Refleksivitas dan perhatian yaitu didefinisikan sebagai tingkat kefokusannya seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah.
- b. Produktivitas dan fokus pada kesuksesan yaitu suatu langkah dalam mencapai tujuan dengan fokus pada satu hal dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk dapat meraih tujuan tersebut.
- c. Pengelolaan dan konsistensi yaitu upaya merencanakan, melaksanakan, memantau dan mengevaluasi suatu proses secara konsisten dalam pencapaian suatu tujuan.
- d. Harga diri yaitu seberapa besar individu menghargai dirinya sendiri, dan mau menerima kekurangan yang dia miliki.
- e. Mobilitas dan fleksibilitas yaitu keinginan untuk menjalin hubungan positif dengan lingkungan sosial.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri meliputi aspek kognitif yaitu pikiran positif dalam menghadapi suatu hal, aspek motivasi yaitu dorongan dari dalam diri atau dari lingkungan sekitar, kemudian aspek afeksi yaitu perasaan yang dapat mengontrol rasa takut dan cemas, serta aspek seleksi yaitu kemampuan dalam bertindak agar tidak melenceng dari norma-norma yang berlaku. Aspek yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini yaitu menggunakan aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura.

C. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum

Mahasiswa harus mampu dalam berkomunikasi dengan baik dan efektif untuk menyampaikan gagasan, ide serta pengetahuan kepada orang lain. Banyak sekali tuntutan, tantangan dan pekerjaan yang dihadapi oleh mahasiswa. Sistem

pembelajaran dalam perguruan tinggi mahasiswa akan memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugasnya di perkuliahan. Salah satu tugas yang harus dilakukan adalah melakukan presentasi di depan kelas.

Keyakinan yang ada dalam diri seseorang merupakan salah satu faktor utama dalam menunjang keberhasilan seseorang dalam berbagai hal. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri menjadi pendorong seseorang untuk mampu dan berani dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai rintangan yang dihadapi. Selain itu keyakinan akan kemampuan dan kompetensi yang dimiliki dapat menunjang seseorang untuk dapat mencapai apa yang diharapkan. Keyakinan dalam diri disebut pula efikasi diri.

Efikasi diri ialah kemampuan mengontrol atas peran seseorang dan sesuatu yang terjadi di lingkungannya. Efikasi diri memiliki keterkaitan dengan fungsi stress dan fungsi kecemasan kemudian kemudian ditunjukkan dengan perubahan fisiologis seperti, detak jantung dan tekanan darah. Efikasi diri selalu ada dalam diri setiap individu namun tergantung dari tingkatan efikasi itu sendiri, apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan dengan cepat individu untuk mengambil tindakan dan keputusan sehingga dapat menunjang dalam bertindak sehingga mengurangi perasaan cemas ketika menghadapi kesulitan hidup. Sebaliknya apabila efikasi diri yang ada dalam diri rendah maka dalam menghadapi suatu rintangan dan pengambilan keputusan cenderung seseorang merasa bingung, takut bahkan timbul kecemasan yang akut yang dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang bahkan dapat menyebabkan kegagalan.

Berbicara di depan umum merupakan aktivitas yang sering seseorang hadapi ketika dalam masa perkuliahan. Efikasi diri sangat besar pengaruhnya dalam menunjang keberhasilan seseorang dalam berbicara di depan umum karena apabila efikasi diri dalam diri seseorang tinggi maka dapat mengurangi perasaan takut, stress bahkan kecemasan berlebihan yang sering kali muncul. Perasaan cemas, takut, gugup, bingung saat berbicara di depan umum atau orang banyak adalah indikasi bahwa individu tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Ananda, 2019).

Berdasarkan pernyataan di atas diketahui bahwa tinggi rendahnya kecemasan berbicara di depan umum sangat dipengaruhi oleh efikasi diri pada individu. Hal tersebut menunjukkan semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Pernyataan di atas didukung pula oleh Barlow mengungkapkan jika seseorang memiliki efikasi diri yang rendah akan terancam tingginya kemunculan kecemasan dalam diri seseorang (Shobah & Laily, 2012). Kemudian pendapat Kashdan & Roberts (Suryaningrum, 2019) yang dimana keyakinan yang muncul pada efikasi diri ialah keinginan individu yang akan selalu berupaya memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi yang dapat menyebabkan munculnya perilaku maladaptive misalkan perasaan takut dan cemas menghadapi keadaan yang nyata di masa yang akan datang.

Efikasi diri menurut Muris (Suryaningrum, 2019) berkaitan dengan pengalaman dalam hidup sehingga memberikan pengetahuan untuk melakukan koreksi atas kemampuan dalam menghadapi situasi sosial, dalam hal ini adalah intensitas atau seringnya individu melakukan suatu tantangan atau kebiasaan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri seseorang. Berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan jika efikasi diri berkaitan erat dengan kecemasan berbicara di depan umum. Keyakinan-keyakinan yang merupakan bagian dari efikasi diri menunjukkan seberapa cemas atau tidaknya seseorang dalam menghadapi situasi sosial atau berbicara di depan umum.

D. Hipotesis

Hipotesis yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu, ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel yaitu metode dalam menentukan serta memilih variabel yang akan digunakan untuk suatu penelitian yang bermanfaat untuk menentukan dari tugas masing-masing variabel (Azwar S. , 2011). Variabel penelitian pada dasarnya ialah suatu hal yang peneliti tetapkan sebagai sesuatu yang dapat dipelajari dan dapat diperoleh informasi mengenai hal tersebut sehingga dapat ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2017). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
2. Variabel Bebas (X) : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu penjelasan secara menyeluruh variabel dalam penelitian tersebut kemudian dirumuskan berdasarkan teori acuan sebuah variabel yang akan diteliti (Azwar S. , 2011). Adapun penjelasan terkait definisi operasional dalam penelitian ini seperti:

1. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan yang tidak nyaman, gelisah, gugup, dan tidak tenang yang muncul pada individu ketika diharuskan menyampaikan informasi di depan banyak orang, sehingga mempengaruhi kondisi fisiologis individu dan menyebabkan munculnya perilaku diluar kendali individu. Pengukuran variabel kecemasan berbicara di depan umum peneliti menggunakan acuan skala yang dijabarkan menurut Rogers (Murdiana & Ridfah, 2017) menyebutkan tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu, seperti: Aspek emosional, Aspek kognitif , Aspek fisik.

Melalui skala kecemasan di atas maka untuk memperoleh data tinggi rendahnya kecemasan berbicara di depan umum dengan mengetahui hasil dari analisa data tersebut. Tingginya skor kecemasan berbicara di depan

umum yang didapat maka kecemasan individu meningkat. Sebaliknya jika semakin rendahnya skor kecemasan berbicara di depan umum yang diperoleh, maka semakin rendah kecemasan subjek.

2. Efikasi Diri

Keyakinan serta kepercayaan diri yang dimiliki individu untuk mengetahui atau mengenal kemampuannya pada saat menghadapi berbagai kondisi ataupun keadaan yang terjadi dalam kehidupan. Peneliti dalam mengukur skala efikasi diri beracuan pada skala yang dikemukakan oleh Menurut Bandura (Permana, Harahap, & Astuti, 2016) terbagi menjadi tiga aspek-aspek efikasi diri meliputi: Aspek tingkat, Aspek kekuatan dan Aspek generalisasi.

Tinggi rendahnya efikasi diri yang dimiliki individu dapat diketahui dengan hasil perhitungan menggunakan skala efikasi diri. Maka tingginya efikasi diri subjek mengacu pada tingginya hasil skor skala penelitian, begitu pula sebaliknya jika skor penelitian rendah pada subjek maka efikasi diri dalam diri subjek rendah.

C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi sebagai keseluruhan dari suatu subjek yang dapat digeneralisasikan serta memiliki keutamaan atau kekhasan tertentu kemudian akan di tetapkan dan dipelajari serta ditarik kesimpulan oleh peneliti melalui proses belajar terhadap objek atau subjek yang akan dijadikan sebagai populasi. Sugiyono (2017) mengungkapkan, populasi merupakan seluruh subjek maupun objek yang mempunyai kriteria/kualitas tertentu, kemudian dapat ditetapkan dan dipelajari serta ditarik kesimpulannya oleh peneliti.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2020 yang terdiri dari 4 kelas yang berbeda dengan jumlah keseluruhan 231 orang. Berikut merupakan rincian jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2020.

Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula

No	Kelas	Angkatan	Jumlah
1.	A	2020	56
2.	B	2020	55
3.	C	2020	58
4.	D	2020	62
Total			231

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2017) merupakan bagian dari populasi yang karakteristiknya dapat dianggap mewakili populasi tersebut. Sampel pengumpulan data dan penelitian ini menggunakan Sebagian mahasiswa fakultas psikologi Unissula angkatan 2020.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa dalam menetapkan suatu sampel dalam penelitian maka perlu dilakukan penentuan teknik pengambilan sampel. Teknik yang akan digunakan pada penelitian ini ialah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2017). Kriteria yang dipakai dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020, karena sampel yang diambil sesuai dengan penelitian yang memfokuskan pada kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu skala. Skala tersebut sebagai suatu pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan sikap tertentu didasarkan pada respon terhadap pernyataan tersebut. Dalam proses pengumpulan data peneliti menggunakan acuan skala yaitu Skala *likert*. Skala *likert* sendiri ialah suatu alat yang dapat digunakan dalam melakukan pengukuran sebuah aspek yang berada pada diri individu seperti halnya sikap, kemudian argumen dan persepsi baik individu ataupun kelompok terhadap fenomena tertentu (Sugiyono, 2017).

Penelitian menggunakan metode pengumpulan data yang memakai dua alat ukur diantaranya skala kecemasan berbicara di depan umum dan skala efikasi diri, sedangkan Skala likert terdiri dari 2 pernyataan *Favorable* (mendukung sikap objek) dan *Unfavorable* (tidak mendukung sikap objek).

1. Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Skala ini disusun berdasarkan 3 aspek menurut Rogers (Murdiana & Ridfah, 2017), adapun 3 aspek kecemasan yang dijabarkan seperti; Aspek Emosional, Aspek kognitif, dan Aspek Fisik.

Tabel 2. Blue Print Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Emosional	5	5	10
2.	Kognitif	5	5	10
3.	Fisik	5	5	10
Total		15	15	30

Penentuan skala dalam penelitian ini yaitu memfokuskan pada subjek yang berikutnya menetapkan posisi subjek pada suatu penilaian kuantitatif sampai dengan memperoleh gambaran subjek dari suatu atribut yang diukur (Azwar S., 2012). Skala kecemasan berbicara di depan umum menggunakan model alternatif jawaban, seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* memuat pernyataan-pernyataan yang tidak meliputi aspek yang akan di ungkap.

Penentuan tinggi rendahnya kecemasan dapat diukur dari total skor yang diperoleh dari masing-masing subjek penelitian. Semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dapat diketahui dari tingginya skor subjek yang diperoleh.

2. Skala Efikasi Diri

Skala ini terdiri 3 Aspek yang dikemukakan Bandura (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). meliputi: Aspek tingkat, Aspek kekuatan dan Aspek generalisasi.

Tabel 3. Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tingkat	5	5	10
2.	Kekuatan	5	5	10
3.	Generalisasi	5	5	10
Total		15	15	30

Skala subjek merupakan acuan skala pengumpulan data dalam penelitian ini yang dimana mengutamakan subyek mengisi data penelitian secara individu bukan kelompok, sehingga menghasilkan skor kuantitatif sampai dengan memperoleh gambaran subjek dari suatu atribut yang diukur. (Azwar S., 2012). Skala efikasi diri menggunakan model alternatif jawaban, seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* mencakup pernyataan-pernyataan yang meliputi aspek yang akan di ungkap, sedangkan aitem *unfavorable* memuat pernyataan-pernyataan yang tidak meliputi aspek yang akan di ungkap. Penskalaan yang akan digunakan yaitu penskalaan subjek, metode penskalaan tersebut berorientasi pada subjek kemudian bertujuan untuk memposisikan individu-individu pada suatu penilaian sehingga gambaran individu dari suatu atribut yang akan diukur dapat diperoleh (Azwar S., 2012). Penentuan tinggi rendahnya efikasi diri dapat diukur dari total skor yang diperoleh dari masing-masing subjek penelitian. Semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa dapat diketahui dari tingginya skor subjek yang diperoleh.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas ialah seberapa tepat tingkat akurasi pada skala atau tes dalam menjalankan fungsi keukurannya (Azwar S., 2012). Bisa dikatakan pengukuran tersebut memiliki validitas tinggi jika data yang ada secara tepat memberikan pandangan variabel yang akan di ukur searah pada maksud dan tujuan penelitian (Azwar S., 2012).

Validitas pada penelitian ini ialah validitas isi, yakni dapat diperkirakan lewat pengujian apakah sudah layak dan relevan isi dari aitem sebagai penanda berperilaku atribut tersebut dan diukur dengan analisis *expert judgement* (Azwar S., 2012). Dosen pembimbing skripsi merupakan *Expert judgement* pada penelitian ini.

2. Uji Daya Beda Aitem

Sejauh mana aitem dapat membedakan dan mengetahui secara tepat apakah subjek memiliki atau tidak atribut yang diukur disebut sebagai Uji daya beda aitem (Azwar S., 2012). Uji daya beda item dilakukan berdasarkan memilih aitem sesuai dengan kemiripan fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala (Azwar S., 2012). Uji daya beda aitem didapat melalui perhitungan koefisien korelasi distribusi nilai aitem dengan nilai skala, kemudian mendapatkan hasil koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) (Azwar S., 2012).

Batas pemilihan aitem memiliki ketentuan tersendiri yaitu minimal koefisien korelasi yaitu di atas atau sama dengan 0,30. Tetapi jika beda aitem skor banyak yang di bawah minimal ketentuan maka dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar S., 2012). Dalam penelitian ini untuk melakukan uji daya beda aitem menggunakan *product moment* dan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) Versi 20.0 dalam proses perhitungannya.

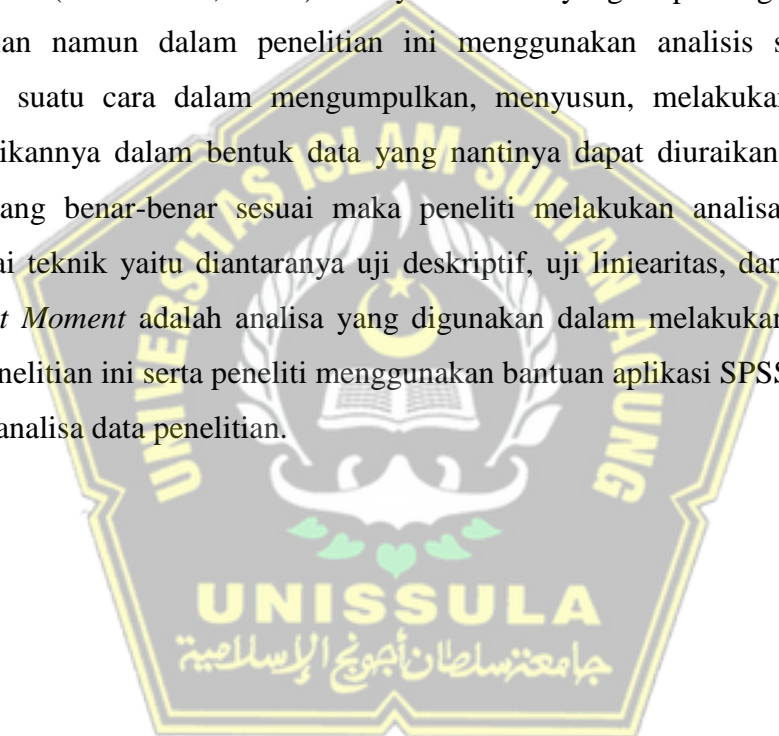
3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur ialah bagaimana ketepatan alat ukur tersebut dapat diterima atau dipercaya (Azwar S., 2016). Hasil suatu pengukuran bisa dipercaya ketika pelaksanaan pengukuran mencakup sekumpulan subjek yang sama maka diperoleh hasil dengan relatif sama, apabila aspek yang diukur tidak berubah (Azwar S., 2016). Jika koefisien reliabilitas ini di bawah 0,001 maka semakin tinggi tingkat reliabel alat ukur tersebut (Azwar S., 2016)

Dalam penelitian ini untuk melakukan reliabilitas alat ukur menggunakan *Alpa Cronbach* dan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0. Efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum adalah bahan yang akan diukur.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan maka tahap berikutnya yaitu melakukan analisa data dalam penelitian untuk membuktikan terbukti atau tidaknya hipotesis penelitian (Azwar S. , 2011). Banyak teknik yang dapat digunakan dalam penelitian namun dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik, yang dimana suatu cara dalam mengumpulkan, menyusun, melakukan analisa dan menyajikannya dalam bentuk data yang nantinya dapat diuraikan. Untuk dapat hasil yang benar-benar sesuai maka peneliti melakukan analisa data dengan berbagai teknik yaitu diantaranya uji deskriptif, uji linieritas, dan uji hipotesis. *Product Moment* adalah analisa yang digunakan dalam melakukan analisa pada data penelitian ini serta peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20. dan proses analisa data penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi kanchah

Tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan lokasi penelitian yaitu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, kemudian populasi yang digunakan dalam penelitian merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi adalah salah satu dari seluruh fakultas di Unissula Semarang, berdiri pada tanggal 29 juli tahun 1999. Fakultas Psikologi memiliki fasilitas Gedung perkuliahan, ruang laboratorium dan perpustakaan serta memiliki 3 bagian psikologi yaitu psikologi sosial, psikologi umum, dan psikologi perkembangan dan Pendidikan

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Unissula di karenakan adanya suatu permasalahan yang saat ini masih juga terjadi yaitu banyak mahasiswa yang masih merasa cemas secara berlebihan ketika berbicara di depan umum. Selain itu beberapa alasan lain yang menjadi dasar peneliti melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Unissula yaitu :

- a. Berdasarkan survey dan wawancara awal ditemui bahwa ada beberapa mahasiswa yang masih memiliki kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Populasi dalam fakultas Psikologi Unissula memiliki ciri/karakteristik yang sesuai dengan populasi pada penelitian.
- c. Pihak fakultas Psikologi Unissula memberikan izin dan bersedia untuk dijadikan tempat pengambilan data penelitian.
- d. Pegawai dan Dosen yang kooperatif membantu peneliti melaksanakan penelitian termasuk terkait administrasi dan izin pengambilan data penelitian.

Berdasarkan pada alasan yang sudah peneliti jelaskan di atas, peneliti memutuskan untuk memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai tempat penelitian dan pengambilan data dalam penelitian ini.

2. Persiapan dan Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan dengan merancang persiapan berupa data dan teori kemudian menyusunnya secara matang, agar penelitian berjalan dengan baik maka harus pula disertai dengan izin secara administrasi agar penelitian tidak ada kendala apapun. berikut ini uraian persiapan awal sebelum melakukan penelitian :

a. Persiapan Perizinan

Persiapan perizinan adalah tahap utama dalam proses penelitian agar data yang digunakan mendapatkan izin secara sah dari lembaga ataupun pihak terkait sehingga menghindari data-data yang ilegal. Peneliti meminta izin kepada Fakultas Psikologi Unissula berupa surat izin penelitian. Surat perizinan tersebut dikeluarkan dengan nomor surat 833/A.3/Psi-SA/IX/2022. Persiapan administrasi ini terkait dengan perizinan tempat dimana data penelitian akan diambil untuk dilakukan pengolahan data sebagai bahan dalam membuktikan hipotesis dalam penelitian ini.

b. Penyusunan Alat Ukur

Pengumpulan data dalam penelitian harus dengan alat ukur yang sesuai dan didukung oleh teori-teori yang sudah teruji dan dapat dipertanggung jawabkan. Skala penelitian adalah alat ukur yang sering digunakan untuk penelitian khususnya dengan metode data kuantitatif. Efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum adalah 2 alat ukur yang akan dilakukan pengujian dan analisa dalam penelitian ini dan sudah didukung dengan teori-teori yang sesuai.

Setiap skala terdiri dari aitem *favorable* aitem yang mendukung pengukuran atribut serta aitem *unfavorable* aitem yang tidak mendukung atribut pengukuran. Setiap skala memakai empat pilihan jawaban yaitu dan dijelaskan pada tabel penyusunan alat ukur di tabel 4 :

Tabel 4. Tabel Penyusunan Alat Ukur

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i> Skor	<i>Unfavorable</i> Skor
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

1) Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Rogers (Murdiana & Ridfah, 2017), antara lain aspek fisik, kognitif, serta emosional. Skala ini berisi 30 aitem terdiri atas 15 aitem *favorable* serta 15 aitem *unfavorable*. Persebaran itemnya meliputi:

Tabel 5. Persebaran Nomor Item Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Emosional	1,2,13,14,25	3,4,15,16,27	10
2.	Kognitif	5,6,17,18,26	7,8,29,20,28	10
3.	Fisik	9,10,21,22,29	11,12,23,24,30	10
	Total	15	15	30

2) Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri disusun oleh (Ananda, 2019). Penyusunan skala efikasi diri ini didasarkan atas aspek oleh Bandura (1997) mencakup aspek tingkat, kekuatan, dan generalisasi. Skala efikasi diri berisi 30 aitem terdiri atas 15 aitem *favorable* serta 15 aitem *unfavorable*. Persebaran aitemnya meliputi :

Tabel 6. Persebaran Nomor Aitem Efikasi Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tingkat	1,2,13,14,25	3,4,15,16,27	10
2.	Kekuatan	5,6,17,18,26	7,8,19,20,28	10
3.	Generalisasi	9,10,21,22,29	11,12,23,24,30	10
	Total	15	15	30

3. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian alat ukur penelitian dilakukan untuk mengetahui reliabilitas skala dan daya beda aitem pada penelitian. Pengujian alat ukur dalam penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2022 kemudian mengambil subjek mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2020 sebagai data untuk uji coba alat ukur. Dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 7. Data Mahasiswa (i) Angkatan 2020

No	Kelas	Angkatan Kuliah	Jumlah
1.	A	2020	56
2.	B	2020	55
	Total		111

Pada uji coba alat ukur dalam peneliti ini, peneliti membagikan skala uji coba dengan jumlah 111 Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Angkatan 2020 pada kelas A dan kelas B dengan jumlah 105 orang, di karenakan ada beberapa dari jumlah yang tidak hadir.

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Estimasi reliabilitas alat ukur diuji setelah mengubah hasil alat ukur menjadi angka untuk dapat dihitung menggunakan SPSS. Uji tersebut dilakukan untuk mengetahui mana data aitem yang dapat digunakan dan yang harus dihilangkan. Koefisien korelasi di atas atau sama dengan 0,30 aitem dapat dikatakan lolos dan memenuhi syarat yang ditentukan kemudian untuk hasil kurang dari 0,30 maka alat ukur tidak dapat digunakan atau gugur (Azwar S. , 2012). Dalam pengujian beda aitem dibantu dengan

program SPSS versi 20.0 for *windows*. Selanjutnya hasil hitungan uji daya beda serta reliabilitas tiap skala dijelaskan di bawah ini:

a. Skala Kecemasan Berbicara Di depan Umum

Hasil perhitungan uji coba pada skala kecemasan berbicara di depan umum dengan jumlah 30 item diperoleh 26 aitem memiliki daya beda tinggi serta 4 aitem dengan daya beda rendah. 26 aitem berdaya beda tinggi memiliki koefisien korelasi dengan kisaran 0,324 - 0,682, sedangkan 4 aitem berdaya rendah memiliki koefisien korelasi dengan kisaran 0,212 - 0,292. Estimasi reliabilitas diukur dengan *Alpha Cronbach* dan didapatkan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,738. Persebaran aitem skala kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

Tabel 8. Sebaran Daya Beda Aitem Kecemasan Berbicara Di depan Umum

No	Aspek	Aitem		Jumlah		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR	
1.	Emosional	1,2,13,14,25*	3,4,15,16,27*	8	2	10
2.	Kognitif	5,6,17,18,26	7,8*,19,20,28*	8	2	10
3.	Fisik	9,10,21,22,29	11,12,23,24,30	10	-	10
Total		14	12	26	4	30

Keterangan: * aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Efikasi Diri

Dalam uji beda aitem dalam penelitian memperoleh hasil yaitu. 25 aitem dengan beda tinggi karena koefisien korelasi dengan angka 0,324 - 0,638, sedangkan 5 aitem berdaya rendah memiliki koefisien korelasi dengan kisaran -0.144 - 0,294. Estimasi reliabilitas diukur dengan *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas dengan nilai 0,728. Persebaran aitem skala efikasi diri yaitu:

Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR	
1.	Tingkat	1,2,13,14,25	3,4,15,16,27	10	-	10
2.	Kekuatan	5*,6,17,18*, 26*	7,8,19,20,28	7	3	10
3.	Generalisasi	9*,10,21,22, 29	11,12*,23,24, 30	8	2	10
Total		11	14	25	5	30

Keterangan: * aitem dengan daya beda rendah

5. Penomoran Ulang

Tahap berikutnya yaitu dengan merubah kategori jawaban menjadi norma angka yang telah ditentukan kemudian menghilangkan aitem yang gugur dalam uji coba alat ukur. Berikut adalah susunan penomoran baru pada skala kecemasan berbicara di depan umum serta skala efikasi diri:

Tabel 10. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Aitem Kecemasan Berbicara Di depan Umum

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Emosional	1,2,13(16), 14(17),25	3(12),4(13),15(24), 16(7),27	10
2.	Kognitif	6 (3),18, 26(10)	7(4),8(14),19, 28(22)	7
3.	Fisik	9(15),21(8),22(9), 29(23)	11(5),12(6),23(20), 24(21),30 (26)	9
Total		12	14	26

Keterangan : (...) nomor aitem baru untuk penelitian

Tabel 11. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Aitem Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tingkat	1,2,13(14), 14(15),25 (24)	3(11),16(6), 27(10)	8
2.	Kekuatan	5(21),6,17(7), 18(16),26(9)	7,8(12),19(17), 20(23),28(19)	10
3.	Generalisasi	9(13),10(22), 21(8),29(20)	12(5),24(18),30 (25)	7
Total		14	11	25

Keterangan : (...) nomor aitem baru untuk penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Tanggal 13 Oktober 2022 sampai dengan 14 Oktober 2022 adalah waktu dilaksanakannya penelitian ini. Penelitian ini menggunakan skala yang sudah dibuktikan kebenarannya berdasarkan uji coba atau diketahui beda aitemnya. Kemudian untuk melakukan analisa menggunakan teknik *Purposive sampling*. Cara menentukan sampel adalah dengan mengambil sebagian dari populasi penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena populasi cukup luas sehingga hanya memungkinkan pengambilan dari sebagian populasi.

Sampel yang dilibatkan yaitu mahasiswa angkatan 2020 kelas C dan kelas D. 120 jumlah sampel yang diambil sebagai bahan penelitian, rincian data ada pada tabel 12.

Tabel 12. Rincian Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Penelitian

No	Kelas	Angkatan	Jumlah
1.	C	2020	58
2.	D	2020	62
Total			120

Penelitian ini dilakukan setelah melaksanakan uji coba alat ukur skala guna mendapatkan daya beda aitem dan aitem mana yang lulus untuk di jadikan pengambilan data penelitian. Skala penelitian dibagikan kepada 120 mahasiswa yang terdiri dari 2 kelas. Teknik dalam penentuan *sample* ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan empat kelas, dua digunakan untuk uji coba dan dua kelas digunakan untuk penelitian.

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Tahap berikutnya yaitu melakukan uji asumsi terlebih dahulu agar memenuhi syarat dalam pengujian hipotesis. Pada penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu alat ukur maka dilakukan suatu pengujian yaitu uji normalitas. Dengan mengujikan data

normalitas dengan memakai teknik *One – Sample Kolomogorov Smirnov* Z. Kemudian kenormalan data normal apabila signifikansinya >0.05 .

Berikut hasil uji normalitasnya:

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Efikasi diri	71,18	7,777	0,951	0,326	$>0,05$	Normal
Kecemasan Berbicara Di depan Umum	65,88	7,978	1,705	0,006	$<0,05$	Tidak Normal

Berdasarkan hasil dari uji normalitas skala efikasi diri diperoleh nilai K-S Z yaitu sebesar 0,326 ($p>0,05$) yang berarti distribusi normal. Data kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai K-S Z sebesar 0,006 yang berarti distribusi tidak normal karena $p<0,05$.

b. Uji Linieritas

Untuk mengetahui hubungan antar variabel secara linier maka harus dilakukan uji linieritas data. Setelah memperoleh data uji linieritas maka dilakukan pembuktian yaitu jika hasil di bawah atau sama dengan 0,05 maka dapat dikatakan linier, namun apabila hasil lebih tinggi dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal (Priyatno, 2016).

Hasil uji linieritas variabel efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum diperoleh F_{linier} 27,826 signifikansinya 0,000 ($p\leq 0,05$). Dengan hasil tersebut mengindikasikan jika efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji prasyarat telah dilaksanakan dalam penelitian ini untuk selanjutnya dilakukannya uji hipotesis dengan tujuan untuk menguji kebenaran didasarkan hasil analisis data statistik dan ditarik kesimpulannya apakah hasilnya diterima atau tidak terima dari pernyataan tersebut. Teknik analisis memanfaatkan *Product Moment*. Setelah dilakukan pengujian hipotesis menghasilkan dan memperoleh nilai r_{xy} -0,437 dan hasil taraf signifikan

0,000 yang dimana nilai ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan negatif yang signifikan. Dan dapat dikatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan berbicara pada mahasiswa. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 19 % yang berdasarkan dari nilai R^2 sebesar 0,191.

D. Deskripsi Penelitian

Kategori dilakukan berdasarkan atribut yang diukur dalam suatu kontinum agar individu dapat ditempatkan dalam kelompok- kelompok yang distribusi normal. Distribusi normal merupakan salah satu cara untuk menginterpretasi skor skala. Interpretasi skor skala biasanya bersifat normatif, dengan maksud bahwa skor mengacu pada norma populasi teoritik, yang kemudian dapat diinterpretasikan secara kualitatif.

Azwar (2016) menjelaskan bahwa distribusi normal dibagi berdasarkan enam satuan standar deviasi. Tiga diantaranya berada di bagian kiri mean (bertanda negatif), sedangkan tiga diantaranya berada di bagian kanan mean (yang bertanda positif). Distribusi normal subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi lima satuan standar deviasi, dengan diperoleh $6/5=1,2$. Norma kategorisasi yang digunakan dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14. Norma Kategori

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \delta < x$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \delta < x \leq \mu + 1,5 \delta$	Tinggi
$\mu - 0,5 \delta < x \leq \mu + 0,5 \delta$	Sedang
$\mu - 1,5 \delta < x \leq \mu - 0,5 \delta$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5 \delta$	Sangat rendah

Ket : μ = Mean hipotetik, δ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi data skor skala Kecemasan berbicara di depan Umum

Dari pengolahan data tersebut diperoleh hasil bahwa skala Kecemasan terdiri dari 26 aitem penelitian kemudian setiap aitem memiliki kategori penomoran masing-masing dari 1 sampai 4. Deskripsi data adalah hasil

perhitungan data dari jawaban skala penelitian yang telah diolah menggunakan SPSS. Berikut adalah deskripsi data skor skala kecemasan :

Tabel 15. Deskripsi Perhitungan Hipotetik Kecemasan berbicara di depan Umum

Kategori	Nilai	Berasal Dari
Skor Terendah	26	26×1
Skor Tertinggi	104	26×4
Rentang Skor	78	$104 - 26$
Standar Deviasi	13	$(104 - 26) : 6$
Mean Hipotetik	65	$(104 + 26) : 2$

Deskripsi skor skala kecemasan berbicara di depan umum yang dihasilkan berdasar data empirik, didapatkan skor minimum sebesar 37, skor maximum sebesar 86 dan mean sebesar 65,88 serta standar deviasi sebesar 7,978. Berikut tabel deskripsi skor skala kecemasan berbicara di depan umum :

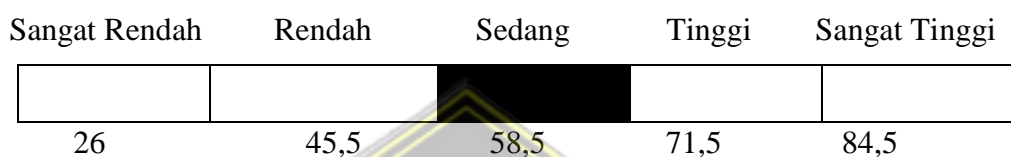
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Berbicara Di depan Umum

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	26
Skor Maksimum	86	104
Mean (M)	65,88	65
Standar Deviasi (SD)	7,978	13

Berdasarkan hasil data empirik yang ada pada norma kelompok sampel pada penelitian ini dapat diketahui bahwa rentang skor pada sampel dengan perolehan nilai sebesar 65,88 dengan norma berada dalam kategori sedang. Di bawah ini norma kategorisasi yang digunakan pada deskripsi data dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 17. Kategori Skor Pada Skala Kecemasan Berbicara Di depan Umum

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$84,5 < x$	Sangat tinggi	0	0 %
$71,5 < x \leq 84,5$	Tinggi	19	15,9 %
$58,5 < x \leq 71,5$	Sedang	87	72,5%
$45,5 < x \leq 58,5$	Rendah	13	10,9%
$x \leq 45,5$	Sangat rendah	1	0,9 %
Total		120	100%



Gambar 1. Rentang Skor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

2. Deskripsi data skor skala Efikasi Diri

Dari pengolahan data tersebut diperoleh hasil bahwa skala Efikasi Diri terdiri dari 25 aitem penelitian kemudian setiap aitem memiliki kategori penomoran masing-masing dari 1 sampai 4. Deskripsi data adalah hasil perhitungan data dari jawaban skala penelitian yang telah diolah menggunakan SPSS. Berikut adalah deskripsi data skor skala efikasi diri :

Tabel 18. Deskripsi Skor Perhitungan Hipotetik Skala Efikasi Diri

Kategori	Nilai	Berasal Dari
Skor Terendah	25	25×1
Skor Tertinggi	100	25×4
Rentang Skor	75	$100 - 25$
Standar Deviasi	12,5	$(100 - 25) : 6$
Mean Hipotetik	62,5	$(100 + 25) : 2$

Deskripsi skor skala efikasi diri yang dihasilkan berdasar data empirik, didapatkan skor minimum sebesar 59, skor maximum sebesar 97 dan mean sebesar 71,18 serta standar deviasi sebesar 7,777. Berikut tabel deskripsi skor skala efikasi diri, tabel 19 :

Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri

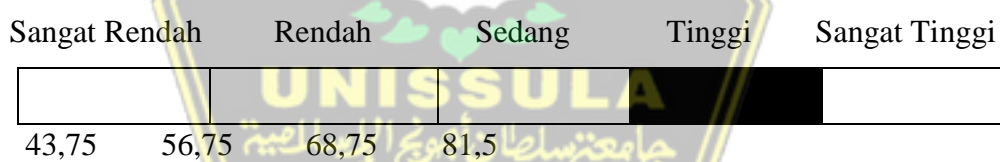
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	59	25
Skor Maksimum	97	100
Mean (M)	71,18	62,5
Standar Deviasi (SD)	7,777	12,5

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kelompok sampel pada penelitian ini dapat diketahui bahwa rentang skor pada sampel dengan perolehan nilai sebesar 71,18 dengan norma berada dalam kategori sedang.

Di bawah ini norma kategorisasi yang digunakan pada deskripsi data dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 20. Kategori Skor Pada Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$81,5 < x$	Sangat tinggi	4	3,3%
$68,75 < x \leq 81,5$	Tinggi	68	56,7%
$56,75 < x \leq 68,75$	Sedang	48	40%
$43,75 < x \leq 56,75$	Rendah	0	0%
$x \leq 43,75$	Sangat rendah	0	0%
	Total	120	100%

**Gambar 2. Rentang Skor Efikasi Diri**

E. Pembahasan

Ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah pertanyaan utama yang menjadi acuan dalam penelitian ini. Penelitian sudah dilakukan dalam penelitian ini kemudian memperoleh suatu hasil dari uji hipotesis menghasilkan nilai korelasi sebesar -0,437 dan taraf signifikan sebesar $p=0,000$ atau $p < 0,005$. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Hasil koefisien

determinasi sebesar 0,191 maka sumbangan efektif dari variabel efikasi diri sebesar 19,1 % sementara 80,9 % sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Bagi mahasiswa efikasi diri sangat penting dalam mempersiapkan diri menjalani proses perkuliahan sebagai bahan utama dalam menurunkan kecemasan dalam tugas presentasi kuliah. Efikasi diri merupakan daya ukur seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu hal dalam menjalankan tugas serta mencapai suatu tujuan (Darmawan & Purnomosidi, 2016). Menurut Bandura (Fitriyanti & Wilani, 2019) efikasi diri adalah keyakinan diri yang meliputi motivasi, meningkatkan sumber-sumber kognitif, serta berbagai tindakan lain yang dibutuhkan dalam menghadapi tuntutan situasi dalam kehidupan. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan mahasiswa ketika berbicara di depan umum (Ananda, 2019). Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah untuk meraih suatu kesuksesan.

Efikasi diri berperan penting dalam membuat individu menentukan suatu cara yang tepat dalam mencapai suatu sasaran, tugas serta tantangan. Jika seseorang merasa takut dan cemas pada suatu tantangan ataupun tugas baru maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki efikasi diri yang rendah begitu pula sebaliknya efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam diri seseorang (LanduJawa & Soetjningsih, 2022). Maka dapat dikatakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan dalam diri seseorang.

Penjelasan di atas juga didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siska, dkk pada tahun 2003 yang mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dengan efikasi diri memiliki hubungan yang sangat besar, yang dimana rendahnya efikasi diri pada diri individu maka akan meningkatkan kecemasan yang ada pada diri individu dan begitu pula sebaliknya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Marlon LanduJawa dan Christiana Hari Soetjningsih dengan hasil uji korelasi dengan skor sebesar -0,201 dengan taraf signifikansi 0,000 dimana $p < 0,000$ sehingga penelitian ini terbukti bahwa ada

hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Ita Purnamasari pada tahun 2020 dengan judul hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan atlet Skoi Kaltim dengan hasil skor korelasi sebesar $-0,672$ dengan skor signifikan $0,000$ dimana nilai $p < 0,001$ sehingga membuktikan bahwa efikasi diri dan kecemasan memiliki hubungan negatif. Serta penelitian lain yaitu oleh Permana dan Astuti yang juga tentang efikasi diri dan kecemasan. Dengan hasil korelasi sebesar $-0,575$ dengan signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,000$ Nilai negatif pada koefisien korelasi tersebut, mengindikasikan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa MTS. Dari hasil uji hipotesis dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa kedua variabel saling berhubungan serta hipotesis dapat diterima.

F. Kelemahan Penelitian

Dalam setiap proses penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kendala sehingga dalam penelitian ini memiliki kekurangan dan kelebihan tersendiri. Beberapa kelemahan tersebut diantaranya:

1. Terdapat subjek yang tidak mengisi kuesioner, di karena tidak hadir dalam perkuliahan.
2. Beberapa sejumlah subjek tidak mengisi data kuesioner.
3. Kebosanan subjek penelitian karena disebabkan banyaknya aitem dalam penelitian.
4. Distribusi data tidak normal saat di uji menggunakan *Kolomogorov Smirnov Z*.
5. Penelitian ini menghasilkan sumbangan efektif yang kecil pada efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sehingga adanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil uji hipotesis telah dilakukan di atas dengan hasil hubungan negatif antar variabel secara signifikan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini yaitu variabel efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan negatif yang signifikan. Sehingga tingginya efikasi diri dalam diri mahasiswa maka dapat menurunkan kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum dan sebaliknya.

B. Saran

Saran yang diberikan peneliti untuk dapat menyempurnakan penelitian ini yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Dari penelitian yang telah dilaksanakan diharapkan mahasiswa dapat menyadari pentingnya pembentukan karakter efikasi diri dan meningkatkan efikasi diri dengan persiapan lebih awal, contohnya mengikuti jam pembelajaran dengan serius secara disiplin dan antusias, aktif dalam kegiatan kampus seperti mengikuti keorganisasian, seminar-seminar dan beberapa pelatihan yang diadakan oleh Universitas ataupun Fakultas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk bahan penelitian yang serupa. Serta dapat memperdalam penelitian yang berkaitan dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015, Desember). Pengaruh terapi berfikir positif dan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4, 105-125.
- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ananda, L. R. (2019). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Unissula. Semarang: *Universitas Islam Sultan Agung*. (Skripsi tidak diterbitkan)
- Andri, & Dewi, Y. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Magister Kedokteran Indonesia*, 233-238.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (*Anxiety*) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 94.
- Aryadillah. (2017, September). Kecemasan dalam public speaking (Studi kasus pada presentasi makalah mahasiswa). *Cakrawala*, 17.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. c., & Hilgard, E. L. (1996). *Pengantar psikologi; jilid 2* (8 ed.; vol. 2). (N. Taufiq; & A. Dharma; Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zahrani, M. b. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *psychological review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy : The exercise of control*. new york: w.h. freeman and company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial edisi 10 (Alih bahasa) Ratna Juwita*. Jakarta: Erlangga.

- Bawinda Sri Lestari, J. P. (2020). *Public speaking anxiety reviewed from self-efficacy and audience respons on students: systematic review. education and humanities research*, 530.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 146 - 154.
- Darmawan, B., & Purnomosidi, F. (2016). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Sahid Surakarta. *Talenta Psikologi* , 52-69.
- Faried, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 67.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa . *Jurnal Psikologi*, 64 - 73.
- Fitriyanti, K., & Wilani, N. M. (2019). Pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa sekolah menengah kejuruan di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1-11.
- Gunarsa, Y. S. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2010). *psikologi abnormal: perspektif klinis pada gangguan psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ifdil, D. F. (2016). Konsep kecemasan (*Anxiety*) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 93-99.
- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa. *journal of guidance and counseling* , 138-159.
- Kasih, D. (2012). Hubungan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia . *Psibernetika*, 46-58.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 212-222.
- Kotova, S., Hasanova, I., Sadovnikova, N., Komarov, E., & Wenbin, L. (2021). *Self-efficacy as a personality predictor of the career orientations of college students. international journal of instruction*, 1047 - 1064.

- LanduJawa, M., & Soetjiningsih, C. H. (2022). *Self-Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa etnis sumba . *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 1-7.
- Lisantias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa progdi pendidikan sejarah uksw salatiga . *Jurnal Psikologi Konseling*, 431 - 440.
- Lisantias, C. V., Loekmono, L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa progdi pendidikan sejarah uksw salatiga . *Jurnal Psikologi Konseling*, 431 - 439.
- Mitchell, R., T., Hopper, Heidi, Daniels, Denise, et al. (1992). *Predicting self-efficacy and performance during skill acquisition*. *Journal of Applied Psychology*, 506-517.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *humanitas : indonesian psychological journal*, 102-111.
- Mulyani, Mubarak, & Hairina, Y. (2015). *AMT (Achievement Motivation Training)* Sebuah rancangan intervensi untuk meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa program khusus ulama IAIN antasari banjarmasin (Studi Eksperimen). *Studia Insania*, 47.
- Murdiana, A. Z., & Ridfah, A. (2017). Metode *expresive writing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* , 146 - 154.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (edisi 9; Vol. 1). (T. F. Indonesia; Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi islam. *indonesian journal of islamic psychology* , 1-22.
- Pebriani, S., Karim, D., & Utami, G. T. (2020). Hubungan kecemasan dengan efikasi diri pada mahasiswa. *JOM FKp*, 72-78.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 56.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 51 - 68.

- Pool, L. D., & Sewell, P. (2007). *The key to employability: developing a practical model of graduate employability. Education + training*, 277-289.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. *happines*, 111 - 124.
- Rapelang Chilisa, K. T. (2013, March-April). *Self efficacy, self esteem and the intention to practice safe sex among batswana adolescents. journal of humanities and social science*, 9(2), 87-95.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Shobah, W., & Laily, N. (2012). Hubungan antara tingkat self efficacy dengan tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa semester akhir universitas muhammadiyah gresik. *Jurnal Psikosains*, Vol. 4/ No.2.
- Sobur, A. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Ceria.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningrum, C. (2019). Efikasi diri dan kecemasan sosial: studi meta analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 182 - 193.
- Utami, E. S., Oktarisa, F., & Agustin, L. T. (2021). *Virtual reality berbasis cognitive behavior therapy* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Pengetahuan Islam*, 94-103.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo*, 220 - 227.
- Wiscarz, S. G., & Sundeen, S. J. (1995). *Buku keperawatan Jiwa* . Jakarta: EGC.
- Yurni. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan konsep diri akademik dengan prestasi belajar mahasiswa fkip unbari . *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* , 36-41