

KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS PADA *USER LEVEL BEGINNER* KOMUNITAS *SPEAKING ENGLISH ONLINE* (CHITCHAT) DITINJAU DARI *SELF EFFICACY*

SKRIPSI

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

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Fairuz Zulfa Aleokta Putri

30701900069

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS PADA *USER LEVEL*
***BEGINNER* KOMUNITAS *SPEAKING ENGLISH ONLINE* (CHITCHAT)**
DITINJAU DARI *SELF EFFICACY*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fairuz Zulfa Aleokta Putri

30701900069

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

03 Agustus 2023

Semarang, 03 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS PADA *USER LEVEL BEGINNER* KOMUNITAS *SPEAKING ENGLISH ONLINE (CHITCHAT)* DITINJAU DARI *SELF EFFICACY*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fairuz Zulfa Aleokta Putri

30701900069

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi

2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Semarang, 22 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Fairuz Zulfa Aleokta Putri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

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

Semarang, 03 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Fairuz Zulfa Aleokta Putri
30701900069



MOTTO

“Do not be afraid; I am with you all the time, listening and seeing.”

– Quran [20:46]

“And Allah found you lost and guided you.”

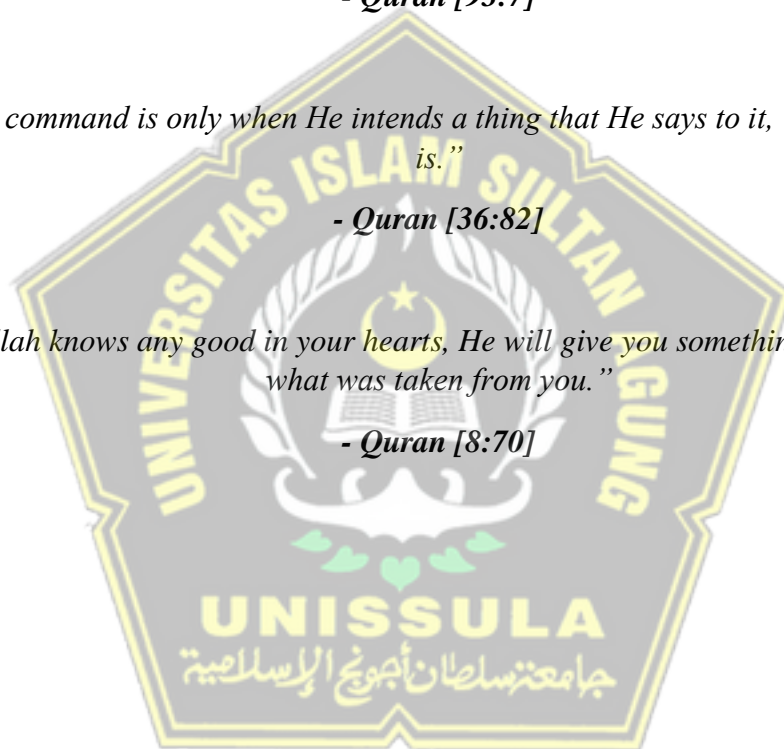
- Quran [93:7]

“His command is only when He intends a thing that He says to it, “Be,” and it is.”

- Quran [36:82]

“if Allah knows any good in your hearts, He will give you something better than what was taken from you.”

- Quran [8:70]



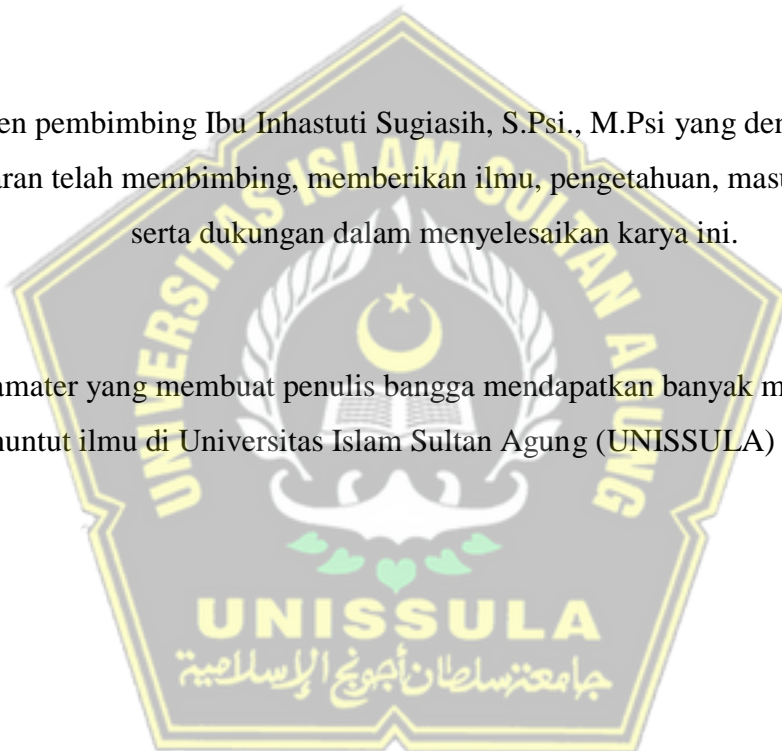
PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada papa dan mamaku tersayang, Priyanto S.E. dan Lenny Puspitasari S.E., panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan dukungan untuk bisa mewujudkan impian penulis.

Dosen pembimbing Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Ayah dan ibuku, Prijanto S.E. dan Lenny Puspitasari S.E. yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan,

motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.

7. Pengurus Chitchat yang memberikan izin untuk melakukan penelitian dan sangat suportif meluangkan waktunya untuk membantu jalannya penelitian ini.
8. Pengguna Chitchat level *beginner* yang bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu mengisi skala penelitian.
9. Teman-teman seperjuanganku bimbingan skripsi ibu inhas, Ayumi, Endah, Faryu, dan Elva yang tidak pernah bosan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
10. Sahabatku, Ayumi dan Fachan yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan serta pengalaman selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
11. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 15 Juli 2023
Yang menyatakan

Fairuz Zulfa Aleokta Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I - PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II – TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kecemasan.....	10
1. Definisi Kecemasan.....	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
3. Aspek-Aspek Kecemasan.....	14
B. <i>Self Efficacy</i>	17
1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	18
2. Aspek-aspek dalam <i>Self Efficacy</i>	19
3. Dampak <i>Self Efficacy</i>	21
C. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan.....	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III – METODE PENELITIAN.....	25
A. Variabel Penelitian.....	25

B. Definisi Operasional.....	25
1. Kecemasan.....	25
2. <i>Self Efficacy</i>	25
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	27
E. Metode Analisis Data.....	29
1. Uji Asumsi.....	29
2. Uji Hipotesis.....	30
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian.....	31
1. Orientasi Kancah Penelitian	31
2. Persiapan Penelitian.....	32
B. Pelaksanaan Penelitian.....	34
1. Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	35
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	36
1. Uji Asumsi.....	36
2. Uji Hipotesis.....	37
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
1. Deskripsi Data Skor <i>Self Efficacy</i>	38
2. Deskripsi Data Skor Kecemasan	39
E. Pembahasan.....	41
F. Kelemahan Penelitian.....	45
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

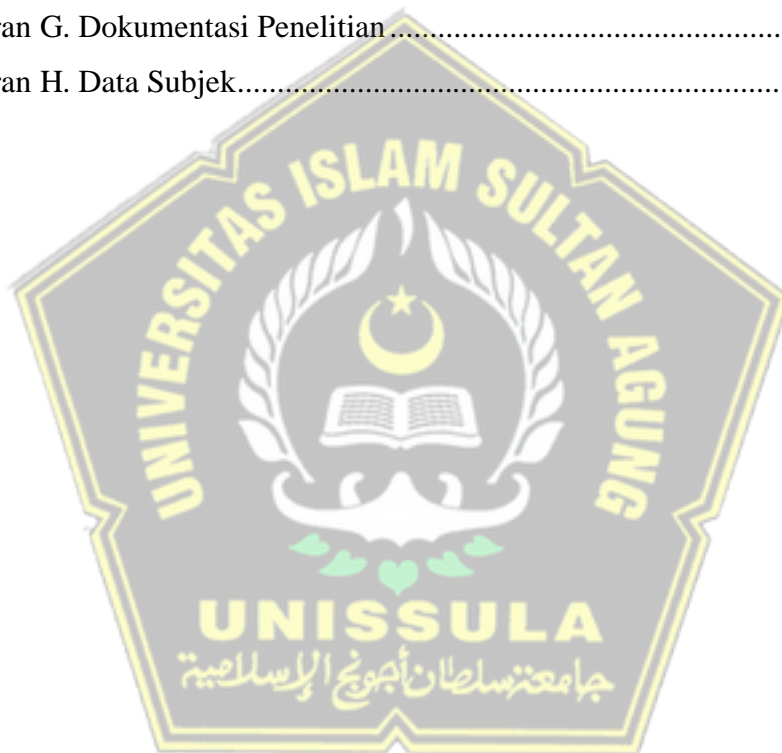
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografi.....	27
Tabel 2. Blueprint Skala <i>Self Efficacy</i>	28
Tabel 3. Blueprint Skala FLCAS	29
Tabel 4. Sebaran Item Skala <i>General Self Efficacy</i>	33
Tabel 5. Sebaran Aitem <i>Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)</i> .	34
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala FLCAS ..	36
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 8. Norma Kategorisasi Skor	38
Tabel 9. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Self Efficacy</i>	38
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skala <i>Self Efficacy</i>	39
Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan.....	40
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	52
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	64
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	74
Lampiran D. Skala Penelitian	80
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	86
Lampiran F. Analisis Data	96
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran H. Data Subjek.....	101



**KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS PADA *USER LEVEL*
BEGINNER KOMUNITAS *SPEAKING ENGLISH ONLINE* (CHITCHAT)
DITINJAU DARI *SELF EFFICACY***

Oleh:

Fairuz Zulfa Aleokta Putri

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: zulfaifa@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Bahasa Inggris merupakan bahasa Global yang digunakan masyarakat untuk berkomunikasi di seluruh dunia, namun tidak semua individu mampu berbahasa Inggris dengan lancar. Salah satu faktor yang menghambat adalah adanya kecemasan. Munculnya kecemasan sering dikaitkan dengan rendahnya *self efficacy*. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada pengguna Chitchat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *user* Chitchat level *beginner* dengan jumlah sampel sebanyak 72 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala *self efficacy* yang terdiri dari 10 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,901 dan skala kecemasan yang terdiri dari 31 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,958. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan pada *user level beginner* komunitas *speaking english* Chitchat. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,391$ dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan ketika berbicara bahasa Inggris, berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Kecemasan

**ENGLISH SPEAKING ANXIETY IN BEGINNER LEVEL USER OF
SPEAKING ENGLISH ONLINE COMMUNITY (CHITCHAT) IN TERMS OF
SELF EFFICACY**

By:

Fairuz Zulfa Aleokta Putri

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: zulfaifa@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

English is a global language that people use to communicate around the world, but not all individuals can speak English fluently. One of the inhibiting factors is the presence of anxiety. The emergence of anxiety is often associated with low self-efficacy. The aim of this study was to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in Chitchat users. This study used a correlational quantitative method. The population used in this study was beginner-level Chitchat users with a total sample of 72 respondents. The sampling technique used jenuh sampling. This study used two measuring instrument, general self-efficacy scale which consists of 10 items with a reliability coefficient of 0.901 and the anxiety scale which consists of 31 items with a reliability coefficient of 0.958. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-efficacy and anxiety at the beginner level user of the Chitchat English speaking community. The results of hypothesis testing using Pearson's correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = -0.391$ with a significance score of 0.001 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety when users speaking English, this means that the proposed of the hypothesis is accepted.

Keywords: Self Efficacy, Anxiety

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan periode ini sangat cepat, membuat kemampuan komunikasi menjadi suatu hal yang amat penting. Teknologi dan pengetahuan semakin berkembang pesat yang mana membuka peluang besar untuk dapat melakukan komunikasi yang intens berkala internasional. Pasar bebas menuntut Bangsa Indonesia untuk berkompetisi secara kompetitif di berbagai bidang. Sumber daya alam dan kemampuan fisik Indonesia tidak lagi bisa diandalkan untuk mencapai kesejahteraan bangsa, namun sumber daya manusia yang berkompetensi yang dapat diandalkan juga mengambil andil penuh. Cara untuk mencapai hal tersebut yakni dengan meningkatkan kecakapan dalam berkomunikasi.

Sarana untuk berkomunikasi yang primer ialah bahasa. Bahasa merupakan suatu sistem berwujud bunyi yang bersifat arbitrer yang digunakan oleh penjurur dunia guna bercakap, melakukan kerja sama, serta berkomunikasi, dan guna mengidentifikasi diri (Keraf & Chaer, 2006). Individu tidak bisa berkomunikasi tanpa bahasa agar mampu menyampaikan apa yang ada dipikiran serta mencurahkan perasaan. Kesempurnaan bahasa dapat tercapai apabila individu memiliki kapabilitas untuk berbicara, menulis, membaca, serta mendengar. Mempelajari bahasa merupakan hal yang krusial guna bisa mencapai titik berkomunikasi secara fasih. Komunikasi yang dimaksud ialah ketika mampu mengungkapkan dan mengekspresikan informasi dan gagasan, memahami suatu perasaan, kemudian dapat mengoptimalkan ilmu teknologi pengetahuan beserta ilmu budaya dengan kecakapan berbahasa. Kemampuan berkomunikasi dengan level yang lebih tinggi ialah ketika seseorang mampu mengutarakan gagasan, ide, dan pikiran dengan baik.

Bahasa Internasional pertama yang digunakan oleh masyarakat penjurur dunia merupakan bahasa Inggris. Kemampuan menguasai bahasa Inggris diajarkan kepada pendidik secara meluas mendunia. Menurut Richards & Rodger (1986), berbagai masyarakat di penjurur dunia menggunakan bahasa Inggris untuk

berkomunikasi pada perjamuan berkala internasional. Kecakapan dalam penguasaan bahasa Inggris menjadi sangat penting di era ini sebab terdapat berbagai informasi secara global pada bermacam spek kehidupan dengan bahasa Inggris.

Crystal (2000) mengungkapkan bahwa bahasa yang mengglobal pada era ini adalah bahasa Inggris. Pendapat ini bermakna bahwasanya bahasa Inggris menjadi bahasa yang diterapkan dan digunakan oleh penjurur dunia untuk melakukan komunikasi. Bahasa Inggris merupakan bahasa yang digunakan berkala Internasional, maka dari itu banyak ahli mengklaim bahwa bahasa ini merupakan bahasa global. Mempelajari serta memahami bahasa Inggris merupakan hal yang sangat krusial dan menjadi suatu kepentingan di era ini. Wawasan dan pengetahuan akan meluas dengan memahami dan mendalami bahasa Inggris.

Bahasa Inggris memiliki peran dan kapasitas yang sangat luar biasa sebagai bahasa internasional (Amanupunjo, 2016). Banyaknya individu yang melakukan *effort* yang besar untuk dapat menguasai bahasa Inggris secara fasih dan lancar, hal ini merupakan suatu implikasi dari peran bahasa Inggris sebagai bahasa global. Menghadapi persaingan global yang semakin sengit, masyarakat dikenalkan bahasa Inggris sejak dini. Dalam bidang pendidikan, sekolah dasar (SD) bahkan siswa taman kanak-kanak (TK) pun dididik untuk mengenal serta mempelajari bahasa Inggris (Hadriana, 2020). Penggunaan bahasa Inggris pun diterapkan pada bidang lain, seperti bidang bisnis dan ekonomi. Beberapa Negara seperti Jerman, Korea Selatan, Jepang, Belanda, menerapkan bahasa Inggris sebagai bahasa kedua untuk mengatur jalannya perdagangan dengan Negara di dunia seperti Australia, Inggris, Selandia Baru, dan AS, sehingga dokumen-dokumen untuk bisnis juga tertulis dalam bahasa Inggris. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya bahasa Inggris sangat komersial di berbagai bidang, baik pendidikan, maupun bidang yang lain.

Bahasa Inggris merupakan salah satu aspek yang penting untuk dipelajari, namun dalam proses mempelajarinya tidak semudah yang terlihat, pada awal biasanya kurang berjalan dengan lancar sebab ada beberapa kendala yang

menghambat terjadinya keberhasilan dan kefasihan dalam berbahasa Inggris. Krashen (2003) mengungkapkan bahwa ketika mempelajari dan mendalami bahasa Inggris, faktor psikis seperti kurang percaya diri, rasa takut akan salah, rasa malu, adanya kecemasan, serta faktor afektif yang lain memiliki *impact* yang besar dalam kemampuan penguasaan bahasa Inggris.

Berdasar *English Proficiency Index* (EPI) pada tahun 2022, Indonesia menempati peringkat ke-81 dengan skor EF EPI 469 dari 111 negara di dunia yang mengikuti tes. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa skor Indonesia termasuk dalam kategori kecakapan rendah. Indonesia menempati posisi ke 15 dari 24 negara Asia, hal ini berarti Indonesia memiliki nilai di bawah rata-rata dalam kemampuan berbahasa Inggris pada kawasan Asia.

Berdasarkan data dan penelitian tentang rendahnya kemampuan berbicara Bahasa Inggris masyarakat Indonesia, maka dari itu dibentuklah Chitchat. Chitchat merupakan suatu *platform online* dimana orang-orang dari berbagai penjuru dapat berkumpul untuk mengasah kemampuan berbicara bahasa Inggris (*English speaking skill*) dengan menggunakan media zoom. *User* yang sudah bergabung akan diklasifikasikan menjadi tiga level, yakni *beginner*, *intermediate*, dan *advance*. *User* dikumpulkan di grup Telegram dan *Whatsapp*. Untuk pengguna *Whatsapp* dimasukkan di grup berdasar masing-masing level. Penggunaan level memudahkan *user* untuk berkumpul dengan *user* lain yang memiliki kemampuan berbahasa Inggris yang setara. Hal ini selaras dengan pengumpulan *user* dalam *room zoom* agar tidak terjadinya kesulitan atau berat sebelah antar *user* yang memiliki kemampuan berbeda.

Tujuan pembentukan Chitchat adalah menyikapi bahwa banyak orang masih takut berbicara Bahasa Inggris. Hal ini disebabkan oleh cacian atau *jokes* yang diberikan saat menggunakan bahasa Inggris. Tidak sedikit orang yang secara sengaja maupun tidak sengaja menghina kemampuan berbicara bahasa Inggris orang yang jauh lebih baik dalam berbicara bahasa Inggris. Anggota Chitchat dituntut untuk anti rasisme dan saling suportif dengan yang anggota lain. Menyikapi bahwa banyak orang yang tidak terbiasa dalam berbicara bahasa Inggris pada keseharian yang menyebabkan tidak terasahnya kemampuan,

sehingga tidak percaya diri dalam berbicara bahasa Inggris. Terbentuknya Chitchat memiliki tujuan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri partisipan dalam berbicara bahasa Inggris, serta mencari rekan yang suportif dalam berbicara bahasa Inggris. Chitchat memberikan wadah yang aman kepada partisipan dalam mendapatkan lawan berbicara yang suportif dalam berbicara bahasa Inggris dan menyikapi bahwa terdapat banyak *platform* dan situs untuk mencari *partner* berbicara Inggris namun di situs yang tidak aman, seperti omegle, ometv, dan sebagainya.

Pollard (2008) menyatakan bahwa berbicara merupakan salah satu aspek yang paling sulit dikuasai individu. Beberapa hal yang membuat individu sulit untuk berbicara dalam bahasa Inggris ialah sebab faktor lingkungan yang membentuk individu terbiasa menggunakan bahasa setempat sehingga kurang terbiasa untuk melatih berbicara bahasa Inggris di kehidupan sehari-hari. Individu juga merasa malu karena beberapa orang dicemooh ketika berbicara bahasa Inggris, dan rasa malas untuk belajar bahasa Inggris. Banyak orang yang tidak dapat berbicara dengan jelas ketika berbicara dengan orang asing karena kesulitan untuk mengungkapkan apa yang ingin dikatakan dan bagaimana mengatakannya, untuk itu sering terjadinya kesalahpahaman sehingga terjadi salah penangkapan informasi.

Brown (2000) menjelaskan bahwasanya didapati tiga jenis faktor afektif yang mempengaruhi seseorang pada proses pembelajaran, yakni : kecemasan, motivasi untuk berprestasi, dan kepercayaan diri. Diikuti dengan bahwasanya kelancaran berbahasa bisa berhasil tercapai andaikata lingkungan sekitar mendukung.

Kecemasan memiliki dampak yang besar dalam pembelajaran bahasa Inggris, sebab salah satu faktor dari terhambatnya individu dalam mempelajari bahasa Inggris ialah karena rasa cemas yang dialami. Kecemasan umum merupakan rasa khawatir yang berlebih mengenai hal-hal di kehidupan sehari-hari, berupa kekhawatiran secara terus menerus yang cenderung kurang realistis yang menguasai serta mengganggu fungsi di kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan, kegiatan sosial, dan relasi dengan sesama. Kecemasan yang dialami

ketika berkomunikasi menggunakan bahasa Inggris dapat mempengaruhi perilaku seseorang terhadap lingkungan dan pada pencapaiannya.

Setelah dilakukan wawancara dengan partisipan Chitchat *level beginner* dengan inisial E, N, dan I didapati bahwa,

Subjek 1 - E

“Aku tuh pake dua device kak, yang buat ikut zoom pake laptop terus pake hp buat translate haha soalnya kalo di laptop tangan gabisa kemana-mana cuma fokus ngobrol. Jujur aku takut kalau bagianku ngomong kak, karena aku ngerasa bahasa inggrisku jelek jadinya cemas lah campur aduk lah pikiranku. Kalo dibanding teman-teman yang lain, aku ngerasa gak ada apa-apanya sih. Yang lain jago jago banget. Sebenarnya di otak tuh banyak yang mau diungkapin tapi pas ngomong cuma dikit yang keluar, aku bingung kak. Padahal di otakku dah ngerancang apa aja yang mau diomongin, tapi ya gimana ya, gitu lah kak mungkin efek takut salah ngomong, sama aku suka takut kepikiran dinyinyirin aksentu yang medok ini, walau temen di room pada baik si kadang suka kepikiran kalo di belakang mungkin aku dinyinyirin padahal mah aslinya gapeduli ya kan disini belajar bareng.”

Subjek 2 - N

“Aku tuh paham kalo dengerin orang mba tapi pas nyoba ngomong kok gabisa selancar pas dengerin haha, ekspektasiku bisa yang sat set kek bule ngomong tapi ga sesuai realita. Pas masuk ke room ngobrol, aku deg-degan banget sampe suara jatungnya kedengeran kek pas ada tetangga yang nyetel dangdut ikut deg deg deg gitu. Tangan kaki juga mayan dingin kek mayat kalo kata mamaku, kalo aku ikut chitchat tu mamaku mesti dengerin mba ngecek aku yang bawaanya panik gak tenang sampe dengkulku geter.. Tapi gimana lagi emang inggrisku ga jago. Aku udah beberapa kali ikut chitchat tapi masih ga kekontrol masih suka gemeter dan gak lancar lancar, mungkin harus lebih sering ikut kali ya mba biar kelatih.”

Subjek 3 - I

“Padahal nilai bahasa inggrisku bagus kak tapi buat speaking aku ngerasanya di bawah rata-rata ya. Temen-temenku tu pada gabisa bahasa inggris mba, kadang aku suka keceplosan ngomong inggris tapi akunya dikatain sok inggris. Eh ndelalah ketemu chitchat aku Alhamdulillah banget gaperlu takut dikatain sok inggris. Pas bagianku

ngomong aku suka ngeblank gitu, jadi bingung dan kurang fokus sama yang diomongin temennya, keknya saking takutnya kak, omongannya jadi mbulet dan salah salah huhu malu banget. Kalo pas dapet room sama orang yang dikenal bisa ngakak bareng, kalo engga tu lo malunya ga karuwan, kalau udah gitu aku panik yaudah lah leave room aja pura pura sinyal jelek terus kelempar daripada nanggung malu. Aku juga lebih banyak ngomong campur campur kek anak jaksel, tapi lebih banyakan indonya soalnya masih sulit ngomong inggris full kebanyakan ah eh ah eh. ”.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa *user level beginner* merasa cemas karena belum fasih dalam berbicara bahasa Inggris karena takut untuk berkomunikasi, takut mencoba berbicara hal yang baru, takut pelafalannya salah, takut dikritik, minder dengan yang lebih fasih, serta takut kemampuannya tidak meningkat sebatas disitu-situ saja. *User* mengaku bahwa merasa cemas ketika berbicara dalam bahasa Inggris. Ketika berbicara cenderung mengalami gejala seperti jantung berdegup kencang, tangan dan kaki terasa dingin, rasa gelisah, kaki dan tangan yang gemetar, susah untuk fokus dan berkonsentrasi, tiba-tiba ngeblank ketika gilirannya untuk berbicara, sehingga sering mencampur bahasa Inggris dengan bahasa Indonesia. Karena tingginya rasa cemas, partisipan yang diwawancarai mengaku berbohong tentang sinyal mereka yang jelek dan sengaja dibuat terlempar ketika giliran mereka untuk berbicara. Hal ini membuat *user beginner* jadi kurang maksimal dalam sesi berbicara dan sulit untuk meningkatkan kemampuan berbicara.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2011) yang berpusat pada relevansi antara tingkat kecemasan dengan kemampuan berbicara pada SMA 1 Enok, Mulyani menjumpai bahwasanya terdapat korelasi negatif antara kecemasan dan kemampuan berbicara siswa. Kesimpulan dari penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, maka akan semakin rendah kemampuan berbahasanya, dan begitu pula sebaliknya.

Kecemasan dalam berbicara Bahasa Inggris dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Ardani (2004) pikiran yang tidak rasional seperti meyakini hal yang tidak realistis pada diri sendiri merupakan salah satu faktor yang membentuk

kecemasan pada diri seseorang, pada kasus ini disini dapat disebut sebagai *self efficacy*.

Bandura (1997) berpendapat bahwa *self efficacy* ialah bentuk dari keyakinan serta harapan individu mengenai daya tampung atau kapasitasnya dalam penyelesaian tugas yang dihadapi, jadi apakah individu mampu dan bagaimana cara individu menyelesaikan segala rintangan yang penuh tekanan dan permasalahan dalam hidup. Bandura (1997) juga menambahkan bahwa *self efficacy* berfokus pada tingkat kepercayaan diri seseorang ketika menghadapi kondisi dan situasi mendatang yang berefek pada kelangsungan taraf hidup individu. Terbentuknya keyakinan yang kokoh akan membuat individu mampu meningkatkan taraf hidupnya karena memiliki *problem solving* yang baik pada permasalahan di kehidupannya. Hal ini membuat individu menjadi semakin tekun, memiliki motivasi yang baik, serta jadi lebih berani untuk menghadapi permasalahan yang akan datang.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Penelitian milik Respati (2008) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara bahasa Inggris, yakni semakin tinggi *self efficacy*, maka tingkat kecemasan akan semakin rendah. Hasil penelitian milik Hsieh (2008) juga mengungkap bahwa *self efficacy* merupakan salah satu komponen yang memicu keberhasilan individu dalam upaya berbicara bahasa Inggris, serta membuat kecemasan menjadi menurun. Penelitian yang dilakukan oleh Amanupunnjo (2016) mengungkap bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara bahasa Inggris pada siswa SMA. Penelitian Çubukçu (2008) menunjukkan sebaliknya, dimana pada penelitian ini tidak mengungkap adanya kaitan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara bahasa Inggris. Penelitian ini menunjukkan faktor lain yang mempengaruhi ketidakberhasilan individu dalam berbicara bahasa Inggris, yakni kurangnya waktu giliran untuk berbicara, individu kurang mampu mengutarakan yang ingin disampaikan, serta keadaan lingkungan.

Penelitian sebelumnya tidak ada yang mengungkap kecemasan dan *self efficacy* mengenai suatu *platform* berbicara bahasa Inggris. Mengetahui hal tersebut, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan pada pengguna *platform* online berbicara bahasa Inggris bernama Chitchat dalam berbicara bahasa Inggris.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelum-sebelumnya ialah dari segi subjek dan penggunaan alat ukur. Subjek pada penelitian sebelumnya terbatas pada anak sekolah, sedangkan keterbaruan penelitian ini ialah meneliti mengenai suatu komunitas bahasa Inggris secara online, yang mana belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Alat ukur yang dikenakan untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti modifikasi dari Skala *Foreign Language Class Anxiety Scale* yang disusun berdasarkan aspek dari Horwitz.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara bahasa Inggris pada *User Level Beginner* Komunitas *Speaking English Chitchat*?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui adakah hubungan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara bahasa Inggris pada *User Level Beginner* Komunitas *Speaking English Chitchat*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memiliki manfaat sebagai suatu referensi untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sama. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk mengungkap *self efficacy* dan kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu serta pengalaman peneliti dalam mengukur *self efficacy* dan kecemasan pada *user* Chitchat.

b. Bagi pengembang Chitchat

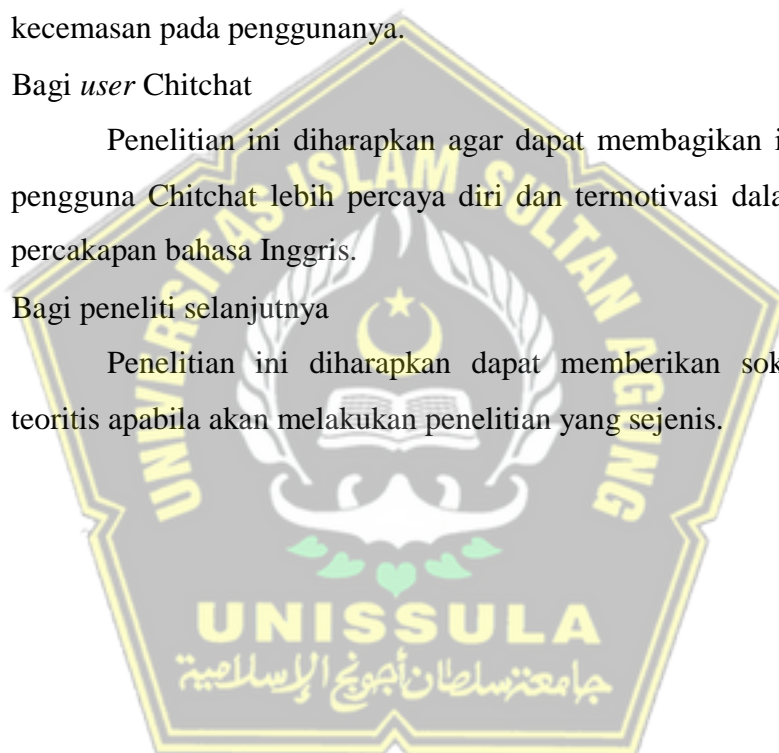
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan sumbangan, serta dapat diangkat sebagai masukan untuk pihak Chitchat untuk dapat memberikan kenyamanan kepada pengguna Chitchat agar lebih nyaman dalam berbicara bahasa Inggris dan mengurangi tingkat kecemasan pada penggunanya.

c. Bagi *user* Chitchat

Penelitian ini diharapkan agar dapat membagikan informasi agar pengguna Chitchat lebih percaya diri dan termotivasi dalam melakukan percakapan bahasa Inggris.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sokongan secara teoritis apabila akan melakukan penelitian yang sejenis.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris

1. Definisi Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris

Kecemasan dapat dialami oleh setiap individu dalam berbagai hal. Woodrow (2006) menjelaskan bahwa kecemasan berbahasa asing merupakan masalah dalam pembelajaran bahasa dan memiliki efek negatif dalam berbicara bahasa Inggris untuk beberapa mahasiswa.

Kecemasan menurut Moeller (2015) merupakan pengalaman emosional dan menyedihkan yang ditandai dengan rasa tidak suka, khawatir, dan keinginan untuk menarik diri dari rangsangan yang memicu kecemasan. Kecemasan menurut Solihah (2017) yakni ketakutan yang tidak nyata, dimana individu terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Menurut *American Psychiatric Association* (APA), kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmani seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Menurut Runyon (1984) kecemasan adalah perasaan samar-samar yang tidak menyenangkan bahwa ada firasat sesuatu yang buruk akan terjadi. Seseorang yang mengalami perasaan gelisah, gugup, serta tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan. Runyon juga mengemukakan empat dimensi kecemasan yaitu dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatis, dan dimensi afektif.

Menurut Nevid (2005) kecemasan merupakan keadaan emosional dengan ciri keterangsangan secara fisiologis, bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan menurut Durand (2006) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kecemasan tentang masa depan.

Horwitz (2011) mendefinisikan kecemasan sebagai kegelisahan sebagai rasa takut dan ketakutan yang tidak biasa dan luar biasa sering ditandai dengan tanda-tanda fisiologis (seperti keringat, ketegangan, dan peningkatan denyut nadi), oleh keraguan mengenai realitas dan sifat ancaman, dan oleh keraguan diri tentang kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Hal ini juga didukung oleh Cutrone (2002) bahwa berbicara dalam bahasa asing di depan umum atau di kelas, terutama di depan penutur asli, sering menimbulkan kecemasan.

Sedangkan Gardner (2003) mendefinisikan *Foreign Language Anxiety* (FLA) sebagai perasaan tegang dan cemas yang secara spesifik yang berasosiasi dengan kesulitan berbahasa asing, termasuk berbicara, menyimak dan belajar bahasa asing. Hal ini yang menyebabkan penguasaan terhadap bahasa Inggris menjadi terhambat.

Menurut Spielberger (1972), kecemasan dibagi menjadi dua, yakni *trait anxiety* (kecemasan dasar) dan *state anxiety* (kecemasan sesaat). Kedua kecemasan ini akan saling berinteraksi untuk menentukan reaksi yang akan muncul dalam diri individu apabila dihadapkan pada situasi yang memunculkan kecemasan. *State anxiety* merupakan kondisi emosional individu pada waktu tertentu jika dihadapkan dengan situasi yang mengancam yang menimbulkan kecemasan. *State anxiety* biasanya muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara saat menghadapi situasi tertentu. *Trait anxiety* merupakan kecenderungan pada diri individu untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungan dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*. *Trait anxiety* biasanya muncul dikarenakan faktor bawaan yang sudah melekat menjadi bagian dari kepribadian orang tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara bahasa Inggris termasuk *state anxiety*, karena individu mengalami situasi yang menimbulkan kecemasan hanya ketika berbicara bahasa Inggris, khususnya dihadapan banyak orang.

Dengan demikian kecemasan berbicara bahasa Inggris dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan yang muncul ketika individu berbicara

bahasa Inggris yang membuat *alarm* diri individu menyala sebab merasa bahwa bahaya akan datang yang menyebabkan terjadinya sebuah proses perubahan dari dalam diri individu, seperti timbulnya rasa takut, rasa tidak aman, tegang, dan diikuti oleh respon dari fisik.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris

Young (1999) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu variabel afektif yang paling berpengaruh secara negatif, yang mencegah seseorang untuk berhasil dalam belajar bahasa asing. Hal ini berarti kegelisahan membuat individu gugup dan takut, yang dapat menyebabkan kinerja lisan yang buruk. Salah satu faktor pribadi, yang sangat berkorelasi dengan kecemasan, adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri melibatkan penilaian dan evaluasi tentang kinerja mahasiswa sendiri. Keyakinan diri juga dapat dipengaruhi secara negatif saat mahasiswa menganggap diri mereka kurang dan terbatas dalam target berbahasa.

Horwitz dan Cope (1986) menjelaskan bahwa kecemasan berbahasa asing timbul ketika orang-orang merasa seperti bukan diri mereka ketika berbicara dengan bahasa asing. Orang akan terlihat kurang cerdas daripada yang sebenarnya ketika berbicara dengan bahasa kedua (bahasa asing) ketika belum menguasai bahasa tersebut sepenuhnya.

Horwitz dan Cope (1968) menambahkan bahwa FLA (*foreign language anxiety*) berhubungan dengan ketidaknyamanan yang dirasakan orang ketika kemampuan berbahasa mereka yang terbatas membatasi dari “menjadi diri mereka sendiri” saat menggunakan bahasa asing.

Blackburn (1994) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya, seperti keadaan emosi serta fokus pada permasalahan.

Menurut Wahid (2014) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu :

a. Emosi (*Emotion*)

Suatu perasaan yang dirasakan individu terhadap suatu objek tertentu yang membuat individu mengaplikasikannya dalam bentuk perilaku tertentu, seperti, emosi akan takut, khawatir, marah, sebal, frustrasi, cemburu, iri hati, duka cita, afeksi atau sayang, bahagia (Miswari, 2017).

b. Penilaian (*Assessment*)

Suatu proses yang sistematis dan mencakup kegiatan berupa mengumpulkan, menganalisis, serta menginterpretasikan informasi untuk menentukan seberapa jauh individu dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Gronlund & Linn, 2012).

c. Lingkungan (*Environment*)

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri individu sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya (Savitri, 2003).

Bandura (1997) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh dalam kecemasan antara lain:

- a. Efikasi diri, merupakan suatu perkiraan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi tertentu.
- b. *Outcome expectancy*, merupakan suatu perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam kecemasan.

Gaya berpikir yang dikaitkan dengan gangguan kecemasan menurut Nevid (2003) yaitu:

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Individu dengan gangguan-gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau

kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi yang menyebabkan timbulnya kecemasan.

b. Keyakinan yang *self defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran yang *self defeating* dapat meningkatkan gangguan-gangguan kecemasan. Individu yang berhadapan dengan stimuli pembangkit kecemasan memiliki pikiran-pikiran yang negatif serta cenderung mengganggu ransang yang mendorong munculnya tingkah laku yang tidak diinginkan, hal ini menyebabkan menurunnya *self efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman merupakan ciri utama dari gangguan kecemasan. Individu yang memiliki ketakutan tertentu mempresepsikan adanya ransangan bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, seperti ketakutan ketika menaiki *lift*.

d. *Self efficacy* yang rendah

Individu dengan *self efficacy* yang rendah memiliki keyakinan diri yang kurang akan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan suatu hal. Individu cenderung berfokus pada hal-hal kurang rasional yang dipresepsikan oleh diri sendiri.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara bahasa inggris adalah pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang mengancam, pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan situasi tersebut, emosi, penilaian, lingkungan, efikasi diri, dan *outcome expectancy*.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris

Greenberger dan Padesky (Fenn, 2013) menjabarkan bahwa terdapat empat aspek kecemasan yaitu:

a. *Physical symptoms*

Biasa disebut sebagai reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot terasa tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, serta gejala pusing ketika menghadapi kecemasan.

b. *Thought*

Suatu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan memikirkan bahaya yang berlebihan, merasa tidak mampu menghadapi sesuatu, tidak siap menghadapi situasi, merasa tidak memiliki keahlian dalam menyikapi suatu hal, tidak yakin dengan kemampuan sendiri, serta perasaan khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.

c. *Behavior*

Individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman, seperti munculnya keringat dingin, rasa mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga terjadinya gangguan tidur. Individu cenderung meninggalkan situasi ketika kecemasan terjadi. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan suatu hal yang berat.

d. *Feelings*

Yaitu suasana hati individu yang berhubungan dengan kecemasan, meliputi suasana hati yang berubah ketika dihadapkan dengan situasi yang dapat memunculkan kecemasan, seperti perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu.

Menurut Daradjat (1990) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. Fisiologis, yaitu bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan sesak nafas.

b. Psikologis, yang terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

1) Aspek kognitif

Wujud dari aspek ini adalah ketika individu tidak mampu memusatkan perhatian.

2) Aspek afektif

Wujud dari aspek ini adalah berupa rasa takut individu yang merasa dirinya akan ditimpa bahaya.

Aspek-aspek lain menurut Rosenhan (1989) meliputi:

- a. Somatik, yaitu reaksi tubuh terhadap bahaya.
- b. Kognitif, yaitu bagaimana suatu respon terhadap kecemasan yang ada dalam pikiran individu.
- c. Emosi, yakni perasaan individu yang mengakibatkan individu secara terus-menerus khawatir dan merasa takut terhadap bahaya yang mengancam.
- d. Perilaku, yakni reaksi dalam bentuk perilaku yang muncul terhadap ancaman dengan cara menghindar atau menyerang.

Horwitz, dkk (1986) mengemukakan terdapat empat aspek dari kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris, yaitu:

a. Ketakutan dalam berkomunikasi (*Communication Anxiety*)

Ketakutan komunikasi biasanya ditandai dengan rasa takut atau rasa cemas ketika berkomunikasi dengan orang lain, yang menyebabkan takut berbicara di depan umum, atau kesulitan memahami orang lain, serta sulit membuat diri sendiri dipahami oleh orang lain. Individu mengalami kecemasan saat mengkomunikasikan sesuatu secara lisan atau di depan lawan bicara. Beberapa orang merasakan "demam panggung" ketika berbicara atau ketika hanya mendengarkan lawan bicara.

b. Kecemasan saat ujian atau takut gagal dalam situasi ujian (*Test anxiety*)

Kecemasan saat ujian ialah kecemasan yang muncul pada saat situasi ujian. Individu akan mengalami respon fisik dari kecemasan yang muncul dan hal ini membuat beberapa individu mengalami rasa takut akan gagal. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan kecemasan ketika pengawas ruangan tiba-tiba menguji sejauh mana

kemampuan *vocabulary user* dalam *break out room zoom*, yang membuat *user* merasa takut gagal. Pengawas ruangan ingin mengetahui sejauh mana kemampuan berbicara bahasa Inggris *user*, apakah bisa meningkat di level selanjutnya atau tidak. Kecemasan ketika pengawas tiba-tiba memasuki ruangan dan menguji *user* dengan kosa kata bahasa Inggris membuat *user* merasa mendapat tekanan pada diri sendiri. Individu juga bisa merasa cemas dengan seseorang yang memiliki kemampuan berbicara yang jauh lebih baik dibanding individu. Ketika tidak bisa menjawab pertanyaan atau jawaban yang diberikan kurang sempurna, maka akan timbul rasa gagal.

c. Ketakutan evaluasi negatif (*Fear of negative evaluation*)

Takut akan evaluasi negatif, didefinisikan sebagai kekhawatiran tentang evaluasi orang lain, berusaha untuk menghindari situasi evaluatif, dan memiliki pemikiran bahwa orang lain akan mengevaluasi diri secara negatif. Meskipun mirip dengan kecemasan saat ujian, ketakutan evaluasi negatif cenderung lebih luas dalam lingkup karena tidak terbatas pada situasi ujian saja. Seperti ketika *user* merasa sensitif terhadap evaluasi dari lawan bicara mereka.

d. Kecemasan di kelas bahasa Inggris (*Anxiety of English Class*)

Kecemasan yang dialami ketika menghadapi kelas bahasa Inggris. Sebelum maupun ketika akan memasuki kelas *speaking english* dimulai sudah merasakan respon fisik yang menunjukkan adanya kecemasan, seperti jantung berdegup kencang, merasa takut dengan apa yang akan dihadapi, merasa cemas jika tidak bisa mengikuti kelas dengan baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan diri bisa dilihat berdasarkan *physical symptoms, thought, behavior, feelings, somatic*, fisiologis, psikologis, kognitif, afektif, dan emosi. aspek kecemasan berbicara bahasa Inggris adalah *communication apprehension, test anxiety, fear of negative evaluation*, dan *anxiety of english class*.

B. Self Efficacy

1. Definisi *Self Efficacy*

Istilah *self efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hal yang diinginkan. Bandura (1986) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang atas kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Carducci (1998) juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan yang dirasakan individu bahwa dapat menjalankan perilaku tertentu dalam upaya untuk mengatasi situasi tertentu.

Self efficacy menurut Pham, dkk (2001) adalah persepsi spesifik tentang kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu. Keyakinan yang dimaksud bukanlah suatu perasaan umum. Secara umum, perasaan bias dalam melakukan sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduran, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik. Schultz (1996) mendefinisikan *self efficacy* sebagai perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, serta kemampuannya dalam mengatasi kehidupan. Menurut Prakosa (1996) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh individu. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan yang akan dilakukan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan akan menuntut individu untuk berperilaku secara efektif.

Self efficacy memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya *self efficacy* yang dipersepsikan oleh individu akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas, sehingga individu mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor* yang berperan penting dalam kecemasan. Individu yang percaya bahwa mampu melakukan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Individu yang percaya bahwa tidak dapat mengatur tanda-tanda ancaman cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

Alwisol (2011) menambahkan bahwa *self efficacy* adalah penilaian diri, apakah individu dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, serta bisa atau tidak dalam melakukan sesuatu sesuai dengan yang disyaratkan tubuh. Schultz (1996) juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai suatu perasaan akan kecukupan, efisiensi, dan kemampuan individu dalam menghadapi kehidupan. Lebih lanjut, Ghufron (2010) menjelaskan bahwa *self efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang tidak dapat diramalkan, serta biasanya penuh dengan tekanan.

Dengan demikian, *self efficacy* dapat didefinisikan sebagai keyakinan diri seseorang individu, dimana individu percaya pada mampu tidak dirinya melakukan tugas yang diberikan dalam situasi yang yang sulit maupun mengancam sekalipun.

2. Aspek-aspek dalam *Self Efficacy*

Adapun aspek-aspek *self efficacy* menurut Zimmerman (2000) ialah sebagai berikut:

a. *Level*

Aspek ini berkaitan dengan *self efficacy* setiap individu yang berbeda sesuai dengan kesulitan tugas yang dihadapi. *Self efficacy* seseorang diukur dengan tingkatan dari tuntutan tugas atau hambatan yang dihadapi untuk mencapai kinerja yang diinginkan. Jika suatu aktivitas tidak memiliki hambatan, mudah untuk dilakukan maka semua individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam menghadapi hal tersebut.

b. *Strength*

Strength merupakan tingkat keyakinan individu dalam menghadapi kesulitan atau hambatan yang dialami. Jika individu memiliki keyakinan yang kuat dapat mendorong untuk gigih dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan meskipun individu belum memiliki pengalaman yang baik. Individu yang memiliki keyakinan lemah maka kemampuannya mudah tergoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Semakin kuat *self efficacy* yang dimiliki, semakin besar ketekunan dan semakin tinggi aktivitas yang akan dilakukan berjalan sukses.

c. *Generality*

Generality berkaitan dengan cakupan luas bidang tingkah laku yang membuat individu merasa yakin pada kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada kesamaan aktivitas yang dijalani, cara mengekspresikan diri berupa perilaku, kognitif, dan afeksi, serta situasi tertentu yang dihadapi.

Sedangkan menurut Bandura (1997) beberapa aspek dari *self efficacy* yaitu :

a. *Level/Magnitude*

Berkaitan dengan tingkat suatu kesulitan individu dalam melakukan sesuatu, apakah merasa mampu atau tidak mampu untuk melakukannya. Individu yang memiliki *magnitude* yang tinggi merasa bahwa memiliki kemampuan menguasai permasalahan yang sulit, sedangkan individu yang memiliki *magnitude* rendah meyakini bahwa mereka hanya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana.

b. *Strength*

Berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuan diri yang juga berkaitan langsung dengan *magnitude*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya. Individu dengan kekuatan efikasi diri yang tinggi sangat yakin akan kemampuan dirinya.

Individu akan bertahan dalam usaha menghadapi masalah yang sulit, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan memiliki ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya. Kekuatan efikasi diri yang rendah akan merasa bahwa kemampuannya lemah dan akan mudah terguncang apabila menghadapi rintangan dalam melakukan tugas.

c. *Generality*

Berkaitan dengan luas bidang tingkah laku. Individu dapat merasa yakin akan kemampuan dirinya, entah itu terbatas pada suatu aktifitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktifitas dan situasi yang bervariasi, hal ini berhubungan dengan pengalaman individu dalam menghadapi sesuatu. Individu yang sudah pernah menghadapi sesuatu sebelumnya maka akan lebih menguasai jika dihadapkan dengan permasalahan yang sama di kemudian hari.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek dari *self efficacy* adalah *level/magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas), dan *generality* (keadaan umum suatu tugas).

3. Dampak *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan dampak dari *self efficacy* yakni, sebagai berikut:

a. Proses Kognitif (*Cognitive Processes*)

Self efficacy memiliki berbagai dampak pada proses kognitif. Penetapan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian atas kemampuan diri sendiri. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memvisualisasikan sesuatu dengan positif dan hal ini berdampak baik pada kinerjanya. Sedangkan individu yang memvisualisasikan sesuatu dengan negatif maka akan kesulitan untuk mencapai suatu hal dan berdampak tidak baik pada kinerjanya.

b. Proses Motivasi (*Motivational Processes*)

Self efficacy memiliki peran penting dalam motivasi diri. Individu memotivasi, menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan untuk mewujudkan masa depan yang cerah. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki upaya yang lebih besar dan pertahanan diri yang baik ketika menghadapi rintangan. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah lebih mudah menyerah dengan cepat ketika dihadapkan dengan tantangan.

c. Proses Afektif (*Affective Processes*)

Keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengatasi permasalahan yang memengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami dalam situasi yang sulit. *Self efficacy* juga mengontrol *stressor* dan memainkan peran utama dalam mengatur tingkat kecemasan. *Self efficacy* memainkan peran penting untuk mengontrol pikiran yang dapat membuat seseorang stres dan depresi. *Self efficacy* juga dapat mengurangi kecemasan dan berbagai hal yang memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis.

d. Proses Memilih (*Selection Processes*)

Self efficacy dapat membentuk kehidupan individu dengan mempengaruhi jenis kegiatan dan lingkungan yang dipilih. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung mudah melakukan kegiatan yang menantang dan memilih situasi yang mampu ditangani. Individu mampu mengembangkan berbagai kompetensi yang dimiliki. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung menghindari kegiatan atau situasi yang melampaui kemampuan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* berdampak pada proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses memilih.

C. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Kecemasan

Di era globalisasi, bahasa Inggris menjadi salah satu kemampuan yang wajib dikuasai oleh individu. *Writing, reading, listening* dan *speaking* merupakan kemampuan *basic* dalam belajar bahasa Inggris. Banyak masyarakat Indonesia yang belum menguasai kemampuan itu secara penuh, terlebih untuk *speaking*. Banyak masyarakat yang mengalami kesulitan dalam hal berbicara bahasa Inggris karena terbiasa berbicara dengan bahasa daerah masing-masing. Di sekolah-sekolah, pendidik juga tidak memfokuskan dalam hal *speaking*, hal itu membuat mayoritas peserta didik memiliki kemampuan berbicara Inggris yang kurang.

Untuk itu, Chitchat team mendirikan suatu *platform* guna untuk mengasah kemampuan berbicara bahasa Inggris untuk seluruh warga yang mengalami kesulitan dalam mencari *partner* atau teman berbicara bahasa Inggris. Chitchat juga menjadi wadah untuk mengasah kemampuan Inggris secara aman, mengingat banyaknya situs yang kurang aman dalam mengasah kemampuan berbicara seperti *ometv, omegle*, dan lain sebagainya. Peneliti mengamati bahwa tidak sedikit dari *user* yang masih memiliki kendala dan kesulitan dalam berbicara secara lancar, khususnya *user beginner* yang perlu diperhatikan. Peneliti mengamati beberapa *simptom* yang menunjukkan adanya kecemasan pada *user* dari reaksi fisik seperti kaku, suara terbata, *body language* tegang, dan terlihat tidak nyaman ketika bicara bahasa Inggris. Peneliti juga mengamati bahwa beberapa *user level beginner* mengaku tidak yakin dengan kemampuan berbicara bahasa Inggris mereka. Mereka juga merasa minder dan *insecure*, bahkan berfikir jika kemampuannya tidak seberapa dengan yang lain dan tidak akan meningkat. Sejalan dengan hal ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa peranan *self efficacy* tidak dapat dipandang ringan dengan kecemasan.

Menurut Rahayu (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara dalam Bahasa Inggris adalah pikiran yang tidak rasional, yang mencakup keyakinan-keyakinan pada diri yang tidak rasional, atau yang dapat disebut *self efficacy*, tentang suatu peristiwa yang ada hubungannya dengan berbicara dalam bahasa Inggris. Berdasarkan pendapat ini, maka dapat dikatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris adalah

keyakinan diri atau *self efficacy*. Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau harapan seseorang tentang kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu atau perilakunya saat ini dengan sukses.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut “Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan pada *user level beginner* komunitas *speaking english* Chitchat”. Dengan asumsi, semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada *user level beginner* dalam kemampuan berbicara bahasa Inggris. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris *user level beginner* semakin tinggi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, menggunakan dua variabel yaitu variabel tergantung (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Azwar (2017) menjabarkan variabel tergantung sebagai variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain, sedangkan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris
2. Variabel bebas : *Self Efficacy*

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris

Kecemasan didefinisikan sebagai sebuah tanda *alarm* diri individu akan datangnya bahaya yang menyebabkan terjadinya sebuah proses perubahan dari individu yang diikuti oleh respon fisik, seperti timbulnya rasa takut, rasa tidak aman, tegang. Menurut Horwitz, dkk (1986) kecemasan berbahasa asing (*foreign language anxiety*) adalah persepsi, keyakinan, perasaan, dan sikap yang timbul dalam diri seseorang dikarenakan kompleksnya proses belajar mengajar bahasa asing. Alat ukur untuk mengetahui kecemasan berbicara bahasa Inggris menggunakan *Foreign Language Class Anxiety Scale* (FLCAS) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara dalam Bahasa Inggris yang dikemukakan oleh Horwitz, yang terdiri dari aspek *communication apprehension*, *test anxiety*, *fear of negative evaluation*, dan *anxiety of english class*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Sebaliknya, apabila skor yang didapatkan semakin rendah, maka semakin rendah pula kecemasan subjek dalam berbicara bahasa Inggris.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang individu untuk mampu melakukan tugas yang diberikan dalam situasi yang sulit maupun mengancam sekalipun (Bandura, 1997). Alat untuk mengukur yang digunakan adalah Skala *General Self Efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura yang meliputi aspek *level/magnitude*, *strength*, dan *generality*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat *efficacy* subjek. Sebaliknya, apabila skor yang didapatkan semakin rendah, maka semakin rendah pula *self efficacy* subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan objek yang diteliti, baik dari orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang sering terjadi (Arifin, 2011). Menurut Sugiyono (2016), populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang pernah mengikuti sesi berbicara bahasa Inggris di Chitchat yang berada pada *level beginner* atau pemula sejumlah 80 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *user Chitchat level beginner* sejumlah 80 orang.

Karakteristik pada penelitian ini merupakan pengguna (*user*) Chitchat dengan kriteria sebagai berikut:

1. *User Chitchat level beginner*
2. Sudah pernah melakukan sesi berbicara di Chitchat minimal satu kali
3. Masuk di grup Chitchat baik di *Whatsapp* maupun *Telegram*

Tabel 1. Data Demografi

No	Identitas		Total
1	Jenis kelamin	Laki	18
		Perempuan	54
2	Profesi	Mahasiswa	42
		SMA	5
		SMP	2
		Wiraswasta	3
		Ibu rumah tangga	2
		Freelance	4
		Pekerja kantor	12
3	Umur	Fresh graduate	2
		14-18	8
		19-23	49
		24-28	12
4	Berapa kali bergabung sesi	≥29	3
		Sekali	18
		Dua kali	14
		Tiga kali	12
		Empat kali	8
		Lebih dari lima kali	20

3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2019) Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh dengan beberapa kriteria dari peneliti. Menurut Sugiyono (2019) *sampling* jenuh adalah teknik yang digunakan ketika semua anggota populasi dijadikan sampel. Penggunaan jenuh *sampling* juga karena populasi sampel relatif sedikit yakni kurang dari 100 orang, yang pada penelitian ini jumlah populasi sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini diambil dari semua anggota populasi, yakni dari keseluruhan *user level beginner* Chitchat.

D. Metode Pengumpulan Data

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan tujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu *self efficacy* dan kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yang terdiri skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris. Aitem dalam skala-skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Keseluruhan data diperoleh dari skala psikologi yang telah dibagikan kepada subjek.

Skala yang akan digunakan meliputi :

- a. Skala *General Self Efficacy*, yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu *level/magnitude*, *generality*, dan *strength*. Dalam menentukan daya diskriminasi aitem, peneliti menggunakan ketentuan menurut Azwar (2012) yang menyatakan bahwa aitem dikatakan berdaya beda tinggi apabila koefisien korelasi aitem total $\geq 0,3$. Skala yang dipakai menggunakan *General Self Efficacy Scale* yang telah diuji sebelumnya dan disusun berdasar aspek Bandura dengan reliabilitas 0,914.

Tabel 2. Blueprint Skala *Self Efficacy*

No.	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1	<i>Leve/Magnitude</i>	2, 5, 1	3
2	<i>Generality</i>	4, 10, 3	3
3	<i>Strength</i>	7, 9, 8, 6	4
	Total	10	10

- b. Skala Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris (*Foreign Language Class Anxiety Scale*) menggunakan modifikasi milik (Fauziyah, 2015) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara dalam Bahasa Inggris yang dikemukakan oleh Horwitz, dkk (1986), yaitu *communication apprehension*, *test anxiety*, *fear of negative evaluation*, dan *anxiety of english class*. *Foreign Language Class Anxiety Scale* Horwitz, dkk (1986) memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,930. Dalam menentukan deskriminasi aitem, peneliti menggunakan ketentuan menurut Azwar (2012) yang mengatakan bahwa

aitem dikatakan berdaya beda tinggi apabila memiliki koefisien korelasi aitem total $\geq 0,3$.

Tabel 3. Blueprint Skala FLCAS

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Communication Anxiety</i>	1, 8, 22, 25, 27	12, 16, 30	8
2	<i>Fear of Negative Evaluation</i>	3, 6, 11, 13, 18, 21, 23, 29, 31	-	9
3	<i>Test Anxiety</i>	9, 17, 19	2, 7	5
4	<i>Anxiety of English Class</i>	4, 5, 10, 14, 15, 24, 28	20, 26	9
	Total	24	7	31

E. Metode Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang sebenarnya normal (Santoso, 2010). Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui normalitas distribusi sebaran data.

Data yang memiliki signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa sebaran tidak normal. Sedangkan data yang menunjukkan signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa sebaran data normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel yang akan dianalisis dalam penelitian ini mengikuti garis lurus atau tidak. Jika mengikuti garis lurus berarti peningkatan atau penurunan kuantitas di satu variabel, akan diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kuantitas di variabel lainnya (Santoso, 2010). Uji linearitas dikatakan signifikan jika (p) lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel kuat.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan tingkat kecemasan berbicara bahasa Inggris maka peneliti melakukan uji hipotesis. Pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan koefisien *Pearson's Product-Moment*.

Koefisien yang dihasilkan oleh uji hipotesis adalah -1 hingga mendekati 1 yang menunjukkan hubungan positif atau negatif pada kedua variabel. Taraf nilai signifikan (p) berkisar 5% atau 0,05. Jika nilai $p < 0,05$, artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan dilakukan sebelum melakukan penelitian untuk mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan proses penelitian agar dapat berlangsung secara optimal dan dapat memudahkan peneliti dalam proses penelitian. Penentuan lokasi penelitian berdasar pada karakteristik merupakan tahap awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di komunitas online berbasis berbicara bahasa Inggris bernama Chitchat.

Pada tahap awal penelitian, lokasi penelitian dipilih berdasarkan karakteristik populasi yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti memilih untuk meneliti suatu komunitas online berbasis Inggris yang bernama Chitchat. Chitchat merupakan suatu komunitas untuk melatih kemampuan berbicara bahasa Inggris yang menggunakan zoom pada setiap pertemuan. Chitchat dipimpin oleh Ilman Aulya dengan Sarapendi Sabilla, Muhammad Ihsan, Tasya, dan Fairuz Zulfa sebagai anggota inti Chitchat. Chitchat didirikan pada tahun 2020 oleh tiga anggota yaitu Ilman Aulya, Sarapendi Salsabilla, dan Muhammad Ihsan dengan tujuan untuk membantu seseorang yang ingin mencari *partner* berbicara bahasa Inggris secara aman dan nyaman, mengingat banyaknya situs yang tidak aman untuk berbicara bahasa Inggris. Dikarenakan banyaknya peminat yang ingin melatih kemampuan berbicara Inggris, Chitchat menyediakan layanan untuk mempertemukan pengguna secara gratis via *zoom meeting*.

Anggota Chitchat melakukan *meeting* untuk membahas kelancaran sesi dan perkembangan *user* selama dua kali dalam seminggu, yakni pada hari Selasa dan Kamis via zoom. Anggota juga diminta untuk mengisi agenda dan tugas masing-masing anggota pada web bernama notion. Ketua akan memeriksa agenda masing-masing anggota dan membahasnya secara bergilir pada setiap *meeting*.

Tahap selanjutnya yaitu dengan melakukan wawancara pada beberapa *user* Chitchat level pemula terkait kecemasan berbicara bahasa Inggris dengan efikasi diri. Peneliti kemudian meminta data keseluruhan anggota Chitchat level *beginner* untuk menentukan jumlah populasi dan sampel agar sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan kepada ketua Chitchat sekaligus meminta izin untuk melakukan penelitian. Penelitian menggunakan jenuh *sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, dimana peneliti menjadikan populasi sebagai sampel dikarenakan jumlah anggota yang sedikit.

Tahapan berikutnya yaitu menentukan nama-nama yang akan digunakan sebagai sampel penelitian.

Peneliti memilih untuk meneliti di Chitchat berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Peneliti menemui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada suatu komunitas online belum pernah diteliti sebelumnya.
- b. Peneliti menemukan bahwa terdapat masalah mengenai kecemasan pada pengguna chitchat, khususnya level *beginner*.
- c. Peneliti tertarik untuk meneliti komunitas yang di dalamnya terdapat peneliti sebagai anggota inti.
- d. Peneliti mendapatkan izin dan bantuan dari anggota *team* yang lain untuk menjalankan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian dapat berjalan lancar dengan memenuhi harapan peneliti, dan untuk mencegah terjadinya hal-hal di luar rencana penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti meliputi, meminta izin, melakukan wawancara, persiapan alat ukur, dan terakhir pelaksanaan penelitian.

a. Tahap Perizinan

Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah meminta izin kepada ketua Chitchat dan dilanjut oleh anggota Chitchat yang lain sebelum melakukan penelitian via chat *whatsapp*. Setelah mendapatkan

izin, peneliti meninjau *user* Chitchat level *beginner*, kemudian melakukan wawancara dengan beberapa orang, dan dilanjut membagikan link kuesioner kepada *user* level *beginner*.

b. Penyusunan Alat Ukur

Skala psikologi digunakan sebagai metode pengumpulan data pada penelitian. Penyusunan skala dilakukan untuk memudahkan pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini skala yang digunakan yakni skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara bahasa Inggris.

Pada skala terdapat aitem *favorable* yang merupakan pernyataan yang mendukung variabel yang digunakan, sedangkan aitem *unfavorable* yaitu pernyataan yang bertentangan dengan variabel yang digunakan. Berikut merupakan skala yang akan digunakan dalam penelitian:

1) Skala General Self Efficacy

Skala yang digunakan meneliti mengacu pada aspek teori dari Bandura (1997) dengan nilai reliabilitas 0,914 yang aspeknya meliputi *level/magnitude*, *strength* dan *generality*. Skala memiliki total aitem yang berjumlah 10 aitem dengan masing-masing terdapat 3 aitem pada aspek *level/magnitude* dan *generality*, serta terdapat 4 aitem untuk aspek *strength*. Distribusi item pada skala ini adalah:

Tabel 4. Sebaran Item Skala General Self Efficacy

No.	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1	<i>Level/Magnitude</i>	2, 5, 1	3
2	<i>Generality</i>	4, 10, 3	3
3	<i>Strength</i>	7, 9, 8, 6	4
Total		10	10

2) Skala Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)

Skala yang digunakan merupakan modifikasi milik Fauziyah (2015) yang disusun menyesuaikan penelitian. Skala *Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)* disusun berdasarkan aspek Horwitz dengan nilai reliabilitas 0,904. Aspek yang diukur yaitu *communication apprehension*, *test anxiety*, *fear of negative*

evaluation, dan *anxiety of english class*. Skala memiliki total aitem berjumlah 31 aitem dengan aspek *communication anxiety* terdiri dari 8 aitem, aspek *test anxiety* terdiri dari 5 aitem, dan masing-masing 9 aitem dari aspek *fear of negative evaluation* dan aspek *anxiety of english class*. Distribusi aitem pada skala ini adalah:

Tabel 5. Sebaran Aitem Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Communication Anxiety</i>	1, 8, 22, 25, 27	12, 16, 30	8
2	<i>Fear of Negative Evaluation</i>	3, 6, 11, 13, 18, 21, 23, 29, 31	-	9
3	<i>Test Anxiety</i>	9, 17, 19	2, 7	5
4	<i>Anxiety of English Class</i>	4, 5, 10, 14, 15, 24, 28	20, 26	9
	Total	24	7	31

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2023 sampai 11 Mei 2023. Pelaksanaan penelitian berlangsung secara *online* dengan cara peneliti menyebar via chat pribadi di *whatsapp*. Penyebaran skala penelitian menggunakan google form yang didalamnya terdapat undian hadiah untuk subjek yang sudah mengisi. Peneliti membagikan skala uji coba melalui *google form* dengan link: <https://forms.gle/WkQdDqWuCWtxMWcE7> kepada seluruh *user chitchat level beginner*.

Teknik penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh dengan penentuan sampel diambil dari seluruh anggota populasi, yakni dari keseluruhan *user level beginner Chitchat* yang berjumlah 80 orang. Populasi *user level beginner* yang masuk dalam grup *Whatsapp* terdapat 120 orang, namun hanya 80 orang yang memenuhi kriteria penelitian, yakni yang sudah pernah mengikuti sesi berbicara bahasa Inggris minimal sekali. Subjek pada penelitian ini sebanyak 72 orang, dan 8 orang tidak bersedia menjadi subjek penelitian.

1. Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji dilakukan untuk mengetahui aitem dengan daya beda rendah supaya tidak dimasukkan ke analisis selanjutnya, dan untuk menentukan tingkat reliabilitas alat ukur. Nilai daya beda aitem dikatakan tinggi apabila koefisien korelasi $\geq 0,3$ maka dapat dimasukkan ke dalam analisis selanjutnya, dan aitem dengan koefisien korelasi $\leq 0,3$ dapat diklasifikasikan memiliki daya beda rendah. Uji beda item dalam penelitian ini dilakukan dengan korelasi Pearson's *Product Moment* yang diperoleh dengan bantuan software SPSS versi 26.0 serta menggunakan batas koefisien korelasi $\geq 0,3$. Berikut adalah penjelasan hasil perhitungan daya beda item dan estimasi reliabilitas :

a. Skala *General Self Efficacy*

Setelah dilakukan uji coba dari 10 aitem, ditemukan bahwa keseluruhan aitem memiliki daya beda aitem tinggi. Koefisien daya beda aitem keseluruhan berkisar dari 0,564 sampai 0,785. Estimasi reliabilitas skala efikasi diri menggunakan *alpha cronbach* dari 10 aitem senilai 0,901 sehingga disebut *reliable*.

b. Skala *Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)*

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 31 aitem ditemukan 29 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 2 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem rendah dari kedua aitem ialah 0,233 dan 0,287. Estimasi reliabilitas skala FLCAS menggunakan *alpha cronbach* dari 29 aitem senilai 0,961 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala FLCAS

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Communication Anxiety</i>	1, 8, 22, 25, 27	12, 16, 30	8
2	<i>Fear of Negative Evaluation</i>	3, 6, 11, 13, 18, 21, 23, 29, 31	-	9
3	<i>Test Anxiety</i>	9, 17, 19	2*, 7	5
4	<i>Anxiety of English Class</i>	4, 5, 10, 14, 15, 24, 28	20*, 26	9
Total		24	7	31

*) aitem dengan daya beda rendah

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul, kemudian dapat dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas supaya dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran subjek yang diukur.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah suatu data terdistribusi secara normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Self Efficacy</i>	38,63	6,184	0,094	0,194	$>0,05$	Normal
Kecemasan	80,61	23,674	0,086	0,200	$>0,05$	Normal

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel *self efficacy* dan kecemasan terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul diujikan menggunakan F_{linear} dengan bantuan program SPSS *for windows* versi 26.0.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel *self efficacy* dan kecemasan, diperoleh F_{linear} sebesar 12,533 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *self efficacy* dan kecemasan berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson*, salah satu uji koefisien korelasi statistik parametrik yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan adanya hubungan variabel *self efficacy* dan kecemasan pada *user chitchat level beginner* dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,391$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan pada *user level beginner* komunitas *speaking english Chitchat*, dimana semakin tinggi efikasi diri, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan pada *user level beginner* dalam kemampuan berbicara bahasa Inggris.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berguna untuk mengungkapkan gambaran skor yang diukur, dan juga digunakan sebagai penjelasan mengenai kondisi subjek untuk atribut yang diteliti. Perkatégorian subjek menggunakan model distribusi normal. Berikut merupakan kategorisasi yang digunakan:

Tabel 8. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* terdiri dari 10 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek adalah 10 dari (10×1) dan skor tertinggi adalah 50 dari (10×5), untuk rentang skor skala yang didapat 40 dari ($50 - 10$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurang skor minimum kemudian dibagi 6 ($50 - 10$) : 6 = 6,6 dan hasil *mean* hipotetik 30 dari ($50 + 10$) : 2).

Deskripsi skor skala data empirik diperoleh skor minimum empirik 19, skor maksimum empirik 50, mean empirik 34,5 dan nilai standar deviasi empirik 5,1.

Tabel 9. Deskripsi Skor Pada Skala *Self Efficacy*

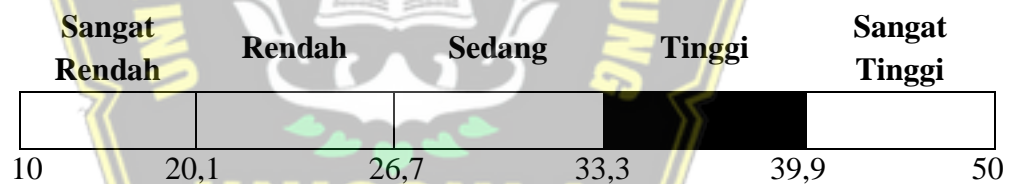
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	19	10
Skor Maksimum	50	50
Mean (M)	34,5	30
Standar Deviasi	5,1	6,6

Berdasarkan mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diketahui bahwa rentang skor subjek berada di kategori tinggi, yakni sebesar 34,5. Adapun deskripsi data variabel *self efficacy* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skala *Self Efficacy*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$39,9 < X$	Sangat Tinggi	28	38,9%
$33,3 < X \leq 39,9$	Tinggi	33	45,8%
$26,7 < X \leq 33,3$	Sedang	8	11,1%
$20,1 < X \leq 26,7$	Rendah	2	2,8%
$X \leq 20,1$	Sangat Rendah	1	1,4%
Total		72	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi dari jumlah 28 subjek (38,9%), terdapat 33 subjek (45,8%) dengan kategori tinggi, kategori sedang terdapat 8 subjek (11,1%), terdapat 2 subjek (2,8%) dengan kategori rendah, dan terdapat 1 subjek (1,4%) dengan kategori sangat rendah. Hal ini berarti, sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki rata-rata nilai skor *self efficacy* dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma *self efficacy* sebagai berikut:



2. Deskripsi Data Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris

Skala *Foreign Language Class Anxiety Scale* (FLCAS) mempunyai 29 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek adalah 29 dari (29×1) dan skor tertinggi adalah 145 dari (29×5). Untuk rentang skor skala yang didapat 116 dari ($145 - 29$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(145-29) : 6 = 19,3$) dan hasil *mean* hipotetik 87 dari ($(145+29) : 2$).

Deskripsi skor skala FLCAS diperoleh dari skor minimum empirik 37, skor maksimum empirik yakni 136, *mean* empirik 86,5 dan nilai standar deviasi empirik 16,5.

Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan Berbahasa Inggris

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	29
Skor Maksimum	136	145
Mean (M)	86,5	87
Standar Deviasi	16,5	19,3

Berdasarkan mean empirik yang terdapat di tabel atas, dapat diketahui bahwa rentang skor subjek berada pada kategori sedang. Adapun deskripsi data variabel kecemasan secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Berbahasa Inggris

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$115,95 < X$	Sangat Tinggi	2	2%
$96,65 < X \leq 115,95$	Tinggi	14	19,4%
$77,35 < X \leq 96,65$	Sedang	33	45,8%
$58,05 < X \leq 77,35$	Rendah	16	22,2%
$X \leq 58,05$	Sangat Rendah	7	9,7%
Total		72	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa subjek yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang (2%), kategori tinggi terdapat 14 subjek (19,4%), kategori sedang terdapat 33 subjek (45,8%), kategori rendah terdapat 16 subjek (22,2%), dan pada kategori sangat rendah terdapat 7 subjek (9,7%). Hal ini berarti, sebagian besar *user* level *beginner* memiliki rata-rata skor kecemasan dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam tabel norma kecemasan sebagai berikut:

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
29	58,05	77,35	96,65	115,95
				145

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada *user* Chitchat level *beginner*. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien sebesar $r_{xy} = -0,391$ dan taraf signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *pearson*. Hal ini dikarenakan data yang dihasilkan berdistribusi secara normal sehingga menggunakan analisis statistik data parametrik korelasi *pearson*. Sehingga dapat ditarik hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan pada *user* level *beginner* komunitas *speaking english* Chitchat. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan, dan begitu pula sebaliknya.

Kecemasan merupakan bentuk dari rasa khawatir yang berlebih dan mengganggu keberlangsungan hidup individu dalam berbagai aspek kehidupan. Kecemasan dalam berbicara akan mempersulit individu untuk mengungkapkan apa yang ingin disampaikan, terlebih dalam berbicara bahasa Inggris karena akan mempersulit komunikasi. Kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Ardani (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris adalah pikiran yang tidak rasional, yang mencakup keyakinan yang kurang rasional, terutama keyakinan terhadap diri sendiri atau yang dapat disebut dengan *self efficacy*.

Self efficacy adalah suatu keyakinan pada diri individu atas kemampuannya untuk melakukan sesuatu di kehidupan, terlebih dalam upaya untuk mengatasi sesuatu pada situasi tertentu. *Self efficacy* yang tinggi pada diri individu akan meningkatkan kualitas hidup sebab individu memiliki keyakinan kuat pada diri untuk bisa memecahkan sesuatu, seperti mampu memecahkan suatu permasalahan yang di luar kendali.

Menurut Rahayu (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara bahasa Inggris adalah pikiran yang tidak rasional, yang mencakup keyakinan-keyakinan yang tidak rasional, terutama keyakinan

terhadap diri sendiri, atau yang dapat disebut *self efficacy*. Maka dapat dikatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris adalah keyakinan diri atau *self efficacy*.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Respati & Respati (2008) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris. Dengan kata lain, semakin tinggi *self efficacy*, semakin rendah kecemasan yang dialami.

Penelitian yang lain dari Amanupunnjo (2016) dengan judul Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris pada Siswa di Sma Negeri 2 Ambon, diperoleh data bahwa tingkat *self efficacy* siswa sebesar 51% yang berada pada kategori rendah, dengan skor tertinggi adalah 28, dan skor terendah adalah 10. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA Negeri 2 Ambon memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah. Pada kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris, data sebesar 56% yang berada pada kategori tinggi, dengan skor tertinggi adalah 108 dan skor terendah adalah 37. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA Negeri 2 Ambon memiliki tingkat kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris yang tinggi.

Deskripsi skor skala *self efficacy* penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 34,5 dan *mean* hipotetik sejumlah 30, sehingga bisa diketahui bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh *user* chitchat level *beginner* berada di kategori tinggi. Tinginya *self efficacy user beginner* menunjukkan bahwa terdapat rasa keyakinan diri yang tinggi untuk dapat memecahkan suatu permasalahan.

Deskripsi skor skala kecemasan dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 86,5 dan *mean* hipotetik 87, sehingga bisa diketahui bahwa tingkat kecemasan *user beginner* berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan *user level beginner* termasuk sedang, dimana terkadang menunjukkan tanda-tanda adanya kecemasan dan terkadang tidak.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terbukti bahwasanya terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan kecemasan pada *user chitchat level beginner*. Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Nurjati (2017) bahwa pembelajar yang mendapatkan hasil yang menyenangkan dalam mempelajari bahasa Inggris akan membuat *self efficacy* meningkat sebab pengalaman yang menyenangkan sebagai salah satu landasan dalam membentuk *self efficacy*. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pembelajar dengan tingkat *self efficacy* tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan memahami bahasa asing meskipun memiliki hambatan dalam mempelajarinya. Lain halnya dengan pembelajar yang terdeteksi memiliki *self efficacy* rendah maka akan mengalami kebingungan dalam pengucapan lafal dalam bahasa Inggris dan juga akan condong menunjukkan sikap yang menentang terhadap pelajaran bahasa Inggris. Akibat yang muncul adalah adanya kecemasan yang tinggi sehingga mengalami kebingungan dalam berbicara dalam bahasa Inggris.

Anyadubalu (2009) meneliti mengenai persepsi siswa tentang *self efficacy* dan kecemasan dalam mempelajari bahasa Inggris, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan berbahasa Inggris dan prestasi bahasa Inggris, tetapi tidak ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan kinerja bahasa Inggris, di antara siswa sekolah menengah. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan berbahasa Inggris dan efikasi diri. Dua variabel tersebut berkorelasi negatif, dan hal ini memberikan efek positif maupun negatif terhadap prestasi bahasa Inggris siswa. Lebih lanjut, siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi, tingkat kecemasan mereka rendah dalam bahasa Inggris, sehingga berakibat pada tingginya kinerja siswa dalam berbahasa Inggris. Ketika tingkat *self efficacy* siswa rendah, tingkat kecemasan mereka dalam berbahasa Inggris tinggi dan hal ini menyebabkan kinerja yang buruk dalam bahasa Inggris. Dengan demikian, kesimpulannya adalah bahwa efikasi diri dan kecemasan berbahasa Inggris memainkan peran yang kuat dan merupakan prediktor yang signifikan yang mempengaruhi kinerja bahasa Inggris di antara siswa sekolah menengah.

Penelitian milik Mettasari (2014) bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self esteem*, motivasi berprestasi, beserta *self-efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa. Hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada siswa. Temuan penelitian ini menyimpulkan bahwa; Pertama, terdapat kontribusi yang signifikan dari *self esteem* terhadap kecemasan siswa sebesar 33,6%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan *self esteem* yang lebih tinggi, mengalami kecemasan yang lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang lebih rendah. Kedua, adanya kontribusi yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan siswa dengan tingkat sebesar 28,7%. Yang mana, semakin tinggi motivasi berprestasi siswa maka tingkat kecemasan siswa semakin rendah. Ketiga, adanya kontribusi yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa sebesar 31%. Siswa dengan *self efficacy* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sementara itu, yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Keempat, temuan menunjukkan bahwa terdapat korelasi sebesar 40,8% dari *self esteem*, motivasi berprestasi dan *self efficacy* secara signifikan terhadap kecemasan siswa. Sehingga, semakin tinggi *self esteem*, motivasi berprestasi, dan *self efficacy* siswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan siswa. Kelima, terdapat kontribusi negatif dan signifikan dari kecemasan terhadap kecakapan siswa dalam berbicara sebesar 54%. Hal ini menggambarkan semakin tinggi kecemasan, maka semakin rendah pula kompetensi berbicara siswa.

Hadriana (2020) juga menguji mengenai hubungan antara *self efficacy* siswa dan kecemasan berbicara bahasa Inggris dalam belajar berbicara di kelas EFL. Hasil analisis data menunjukkan bahwa para siswa memiliki efikasi diri yang sangat baik dalam berbicara. Responden juga menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang. Penelitian ini mengungkapkan tidak adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbahasa di kelas berbahasa Inggris EFL. Namun, penelitian mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, maka memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Peneliti menyarankan,

dosen harus fokus pada *student's language efficacy* dengan membantu siswa untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan pembelajaran mereka, menerapkan berbagai macam strategi pengajaran yang menyenangkan, dan menciptakan suasana belajar yang baik. Kegiatan-kegiatan tersebut juga dapat menurunkan tingkat kecemasan berbahasa. Dosen harus memotivasi siswa dengan menunjukkan sikap positif, menyediakan proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik, serta menjaga hubungan guru-murid yang interaktif.

Didukung lagi oleh penelitian milik (Qurnia & Marlina, 2020) yang memaparkan bahwa penelitian variabel *self efficacy* dan kecemasan mempunyai korelasi tidak signifikan karena terdapat 10 subjek (15,9%) berada pada kategori rendah, 8 subjek (12,7%) kategori tinggi, dan 45 subjek (71,4%) berada pada kategori sedang. Kecemasan berbicara cenderung dialami oleh siswa ketika proses pembelajaran di kelas, termasuk Kelas *Public Speaking* oleh mahasiswa EFL. Sehingga, penelitian digarap demi mengetahui tingkat kecemasan berbicara mahasiswa di kelas *Public Speaking* di Jurusan Bahasa Inggris UNP. Pada penelitian ini menguraikan hasil bahwa tingkat kecemasan berbicara mahasiswa EFL kecemasan berbicara mahasiswa EFL berada pada tingkat sedang dengan persentase 71,4%. Beberapa siswa EFL merasa takut untuk maju ke depan, karena mereka merasa kurang berlatih berbicara dengan baik dan tidak percaya diri kepada kemampuannya berbicara bahasa Inggris. Hal ini karena tingkat kecemasan berbahasa siswa berada di tingkat sedang.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini adalah; keterbatasan jumlah subjek, sehingga pengambilan data hanya sekali (*try out* terpakai).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki oleh *user level beginner*.

B. Saran

1. Bagi Pengguna Chitchat

Pengguna diharapkan tetap mempertahankan tingkat *self efficacy* supaya dapat menjalani kehidupan dengan baik, sehingga mampu menangani masalah secara efektif, mampu menghadapi rintangan dengan baik, gigih, dan tetap yakin kepada diri sendiri untuk bisa mencapai kesuksesan. *Self efficacy* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan meminimalisir adanya resiko kecemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak / ingin melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama diharapkan untuk menambahkan variabel lain seperti kepercayaan diri dan motivasi diri, dan memperluas lingkup penelitian untuk dapat melihat lebih banyak faktor serta perbandingan yang menunjukkan hasil yang lebih bervariasi mengenai *self efficacy* dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amanupunnjo, O. G. (2016). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Dalam Bahasa Inggris Pada Siswa Di Sma Negeri 2 Ambon. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana
- Andres, V. (2003). The Influence of Affective Variables on EFL/ESL Learning and Teaching. *The Journal of Language Learning and Teaching*, 7(3), 54-55.
- Anyadubalu, C., 2009. Self-efficacy, anxiety, and performance in the English language among middle-school students in english language program in Satri Si Suriyothai school. *Journal of English Language*, 39(5), 1043-1048.
- Ardani, R. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Dalam Bahasa Inggris. *Jurnal Psikologi UNIP*, 7(2), 30-33.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Blackburn, I. M. (1994). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan, Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Brown, H.-D. (2000). *Principles of Language Learning and Teaching*. London: Longman.
- Clark-Carter, D. (2010). *Quantitative psychological research: The complete student's companion (3rd Ed.)*. East Sussex: Psychology Press.
- Çubukçu, F. (2008). A Study On The Correlation Between Self Efficacy And Foreign Language Learning Anxiety. *Journal of Theory and Practice in Education*, 4(1), 148-158.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Djiwandono, S. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Durand, M. &. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- E. K. Horwitz. (2011). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70 (2), 122.
- Elliot, J. C. (2004). Presentation Anxiety: A challenge for some student and a pit of despair for others. *Curtin University of Technology*.

- Fenn, K. &. (2013). The Key Principles Of Cognitive Behavioural Therapy. *Innovait*, 13(2), 579-585.
- Gardner, H. (2003). *Multiple Intelligence (Kecerdasan Majemuk- Teori dalam Praktek)*. Batam Centre: Interaksara.
- Ghufron, M. N. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Medi.
- H, D. V. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadriana, 2020. Insignificant Relationship Between Speaking Self-Efficacy and Language Learning Anxiety of English Department Students at The University of Riau, Indonesia. *Journal of Social Science Research*, 15(6), 34-46.
- Harris, D. (1974). *Testing English as a Second Language*. New York: Mc. Graw Hill Book Company.
- Hsieh, P. (2008). Why Are College Foreign Language Students' Self Efficacy, Attitude, and Motivation so Different. *International Education*, 38(1), 76-94.
- Joni, D. A., & Dharmayanti, P. A. (2016). Pengaruh Anxiety Dalam Speaking Activities. *Jurnal Bakti Saraswati*, 05(2), 55-60.
- Luoma, S. (2004). *Assessing Speaking*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Miles, M. &. (1984). *Qualitative Data Analysis A Sourcebook of New Methods*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Miswari. (2017). "Mengelola Self Efficacy, Perasaan dan Emosi dalam Pembelajaran Melalui Manajemen Diri". *Cendekia Jurnal Kependidikan dan Masyarakat*, 15(2), 70-71.
- Moeller, J. S.-A. (2015). Does Anxiety in Science Classrooms Impair Science Motivation? Gender Differences Beyond the Mean Level. *International Journal of Gender, Science and Technology*, 7(2), 229–254.
- Muyasaroh, H. H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap.
- Nevid, J. R. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nunan, D. (1992). *Research Methods in Language Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Padmadewi. (1998) "Anxiety in Second Language Learning causes and solutions". *Journal of Education and Research*, 1(5), 66-72.

- Pollard, L. (2008). *Guide to Teaching English*. USA: Longman Group.
- Prakosa, H. (1996). Cara Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(5), 11-12.
- Qurnia, A. & Marlina, L., 2020. Correlation between EFL Students' Speaking Anxiety and Self-Efficacy in Public Speaking Class at English Department of Universitas Negeri Padang. *Journal of English Language Teaching*, 9(3), 566-571.
- Respati, W. S. (2008). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Foreign Language Learning Anxiety Pada Mahasiswa Universitas Indonusa Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 70-74.
- Rosenhan, D. L. (1989). *Abnormal Psychology, 2th Edition*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Runyon, H. &. (1984). *Psychology of Adjustment*. Amerika: The Dorsey Press.
- Savitri, R. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Schultz, D. P. (1996). *Psychology and industry today: an introduction to industrial and organizational psychology (6th ed)*. New york: Macmillan Publishing Company.
- Solihah, F. I. (2017). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X Ips 2 Sman 12 Surabaya. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 1138-1150.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suprananto, K. d. (2012). *Pengukuran dan Penilaian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suwanto, M. (2015). Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). *Skripsi*. Jawa Timur: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Taylor, J. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-190.
- Utami, L. H., & Nurjanti, L. (2017). Hubungan Self-Efficacy, Belief dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (2), 205-218.

- Wahid, S. N. (2014). Math anxiety among students in higher education level. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 123(8), 232-237.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment*. Professional Resource Press. Florida: Sarasota.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(3), 82-91.

