

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM PADA MAHASISWA JURUSAN KOMUNIKASI
PENYIARAN ISLAM UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi jurusan Psikologi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:
Haziqatuzikra
14011090

Pembimbing
Suci Rahma Nio S.Psi, M.Psi, Psikolog

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

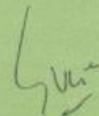
**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM PADA MAHASISWA JURUSAN KOMUNIKASI
PENYIARAN ISLAM UIN IMAM BONJOL PADANG**

Nama : Haziqatuzikra
NIM : 14011090
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Februari 2019

Disetujui oleh

Pembimbing



Suci Rahma Nio S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIP. 19860530 201504 2 002

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah ku ucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas izin-Nya aku bisa sampai pada tahap ini. Atas karunia dan kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat beserta salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Selanjutnya kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

Ayah dan Ibu orang tua yang membesarkanku dengan penuh kasih sayang, dengan keikhlasan dan tanpa pamrih mendidikku. Berkat do'a mereka aku sampai ketahap ini. Meskipun banyak hal sulit yang telah ku lalui, mereka tetap sabar mendengarkan keiuh kesahku memberikan semangat. Ucapan terimakasih pastinya tidak cukup untuk membalas semua yang telah ayah dan ibu berikan. Mungkin inilah salah satu hal yang bisa aku lakukan untuk membalas jasmu dan membahagiakanmu. Love my big support system.

Untuk adikku satu satunya Hanum terimakasih telah mendengarkan segala keluhan aku tentang skripsi ini walaupun responnya nggak membantu sama sekali dan kadang bikin kesal tapi makasih loh. Lanjut untuk semua keluarga besar Nenek Umi Tabiang hahaha terimakasih atas do'a dan semangatnya selama ini yang selalu nanya "kapan wisuda?" finally I made it!!

Selanjutnya big thanks untuk teman-temanku yang selalu ngasih do'a dan semangat ocha dan resty walaupun kita gak bisa wisuda bareng. Sedih sih tapi jalan Allah akan lebih indah. Buat ocha selamat udah dapat kerja buat resty cepat dapat kerja yaa makasi udah datang jauh-jauh untuk kompre aku hehe. Untuk dian

yang sudah membantu aku mengolah data dan memberikan catatan tentang olah data makasi ya itu berguna banget. Untuk ahjumma ku yoolia makasi telah membantuku nyari subjek penelitian dan jujur cuma sama kamu aku bisa nangis lepas nggak tau kenapa hahaha. Untuk abel juga teman magang sepergunjangan cepat nyusul ya bel. Untuk maulidi dan riska yang rela membantuku menyiapkan keperluan kompre sampai begadang makasi banyak!

Untuk teman-teman unfaedah icha, thesa, inop, neli, zura makasi udah melengkapi dan meramaikan pertemanan kami yang kurang hahaha. Terakhir untuk teman-teman psikologi 14 walaupun kita udah pisah-pisah tapi kita tetap keluarga. Padahal rasanya baru kemaren kita masuk psikologi bareng-bareng dan sekarang kita udah sibuk dengan urusan masing-masing. Sukses terus buat kita semua! Terakhir terimakasih untuk semua dosen psikologi yang telah memberikan ilmunya. Dan terimakasih pada buk yet dan pak cin yang selalu ezi ganggu di kantor maafkan ezi selalu mengganggu hahaha. Kemudian untuk teman-teman lain yang mungkin tidak disebutkan namanya terimakasih semoga selalu sukses dan bahagia untuk kita semua. Terimakasih...

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahanka di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Psikologi Fakultas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara di
Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Komunikasi
Penyiaran Islam Uin Imam Bonjol Padang**

Nama : Haziqatuzikra

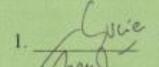
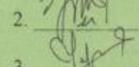
NIM : 14011090

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Suci Rahma Nio, S.Psi., M.Psi. Psikolog	1. 
2. Anggota	: Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi. Psikolog	2. 
3. Anggota	: Yosi Molina, S.Psi., M.Psi. Psikolog	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Haziqatuzikra menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis aatau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Bukittinggi, Februari 2019

Yang menyatakan,



Haziqatuzikra

ABSTRAK

Judul : **Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang**

Nama : Haziqatuzikra

Pembimbing : Suci Rahma Nio S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Mahasiswa memiliki sejumlah tugas yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu lulus dari perguruan tinggi dengan nilai yang memuaskan. Salah satu tugas yang harus dilakukan mahasiswa yaitu mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Salah satu faktor timbulnya kecemasan yaitu rendahnya *self-efficacy*. Rendahnya *self-efficacy* membuat mahasiswa merasa cemas saat berbicara di depan umum.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan KPI UIN IB Padang, dengan jumlah sampel sebanyak 137 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-efficacy* berada pada kategori rendah dan kecemasan berbicara di depan umum sedang. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif pada *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa dengan r sebesar $-0,518$ dan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti jika *self-efficacy* rendah maka kecemasan berbicara di depan umum tinggi

Kata kunci : Kecemasan berbicara di depan umum, *self-efficacy*.

ABSTRACT

Title : **The Relationship *Self-Efficacy* and Public Speaking Anxiety at KPI Student in State Islamic University Imam Bonjol Padang**

Name : Haziqatuzikra

Advisor : Suci Rahma Nio, S.Psi., M.Psi, Psikolog.

Student has tasks that must be completed to achieve the goals. It is desirable that graduate from a college with satisfactory grades. One of the tasks that must be carried out by students is that they are able to communicate well in public. But in fact there are still many students who experience anxiety when speaking in public. One of the factors that causes anxiety is low *self-efficacy*. The low *self-efficacy* makes students feel anxious when speaking in public.

This study aims to see the relationship of *self-efficacy* with anxiety public speaking to students. The design used in this study is a quantitative correlation study. The population in this study were students of the Padang IB UIN KPI, with a total sample of 137 students. The sampling technique used is *proportionate stratified random sampling*. Data collection was carried out usings cale *self-efficacy* and anxiety in public speaking. Data were analyzed using correlation techniques *product moment*.

Based on the results of the study it can be concluded that the level of self-efficacy is in the low category and the anxiety of public speaking is moderate. The results showed a negative relationship on self-efficacy with anxiety talking to students with r of -0.518 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means that if self-efficacy is low then anxiety in public speaking is high

Keywords: Anxiety in public speaking, *self-efficacy*.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT karena izin dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam di UIN Imam Bonjol Padang”. Skripsi ini merupakan salah satu kewajiban bagi penelitin untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) Jurusan Psikologi serta demi mendapatkan gelar sarjana psikologi.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh motivasi, arahan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Suci Rahma Nio., Spsi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan dan saran selama proses penulisan skripsi.
2. Ibu Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Yosi Molina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan yang berarti bagi penulisan skripsi.
3. Ibu Prof. Dr. Solfema, M.Pd. dan Bapak Rinaldi S. Psi., M. Si. selaku ketua dan sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang
4. Bapak dan Ibu dosen beserta staf administrasi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan demi berjalannya penelitian ini.

5. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Alwen Bentri, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
7. Untuk keluargaku yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang dan seluruh hal yang tak mungkin diperoleh dari orang lain sehingga memudahkan seluruh urusan peneliti.
8. Terimakasih kepada UIN Imam Bonjol yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi subjek dan tempat pada penelitian ini.
9. Terimakasih kepada rekan-rekan psikologi angkatan 2014 yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan perkuliahan.

Padang, Februari 2019

Haziqatuzikra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	11
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	11
2. Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	12
3. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	13
B. <i>Self efficacy</i>	16
1. Pengertian <i>Self efficacy</i>	16
2. Aspek <i>Self efficacy</i>	17

3. Faktor <i>Self efficacy</i>	18
C. Dinamika <i>Self Efficacy</i> Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	21
D. Kerangka Konseptual.....	22
E. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional.....	25
D. Populasi dan Sampal	26
E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data.....	28
F. Validitas dan Reliabilitas	32
G. Prosedur Penelitian	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Subjek Penelitian	39
B. Deskripsi Data Penelitian	40
C. Analisis Data	48
D. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah mahasiswa jurusan KPI	28
2. Blue Print Skala Kecemasan berbicara di depan umum	29
3. Blue Print <i>Self-efficacy</i>	32
4. Uji Validitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	34
5. Uji Validitas Skala <i>Self-efficacy</i>	35
6. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	36
7. Deskripsi Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan <i>Self-efficacy</i>	40
8. Deskripsi Data Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum per Aspek	41
9. Deskripsi Data Penelitian <i>Self-efficaci</i> perAspek	42
10. Norma Kategorisasi.....	43
11. Kategorisasi Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum	44
12. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek Berbicara di Depan Umum	45
13. Kategorisasi Skor <i>Self-efficacy</i>	46
14. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Dimensi <i>Self-efficacy</i>	47
15. Hasil Uji Normalitas <i>Self-efficacy</i> dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	49

DAFTAR GAMBAR

1. Hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *self-efficacy*
.....23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Uji Coba	61
2. Data Uji Coba	68
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	75
4. Skala Penelitian	79
5. Data Penelitian	86
6. Olah Data statistik	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia untuk bersosialisasi. Sosialisasi disini memaksa manusia untuk berinteraksi setiap harinya (Aziz, 2017). Sebuah penelitian mengatakan bahwa 70% waktu bangun manusia digunakan untuk berkomunikasi sehingga dapat dikatakan komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia (Kasih & Sudarji, 2012). Komunikasi menggambarkan bagaimana individu dapat memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungannya, mulai dari mengumpulkan informasi, hingga menyelesaikan konflik atau masalah (Harianti, 2014).

Begitu juga dengan dunia pendidikan yang tidak akan lepas dari aktifitas berkomunikasi, karena tidak ada suatu kegiatanpun dalam pendidikan yang dapat dilakukan tanpa komunikasi. Komunikasi dapat terjadi pada situasi formal seperti kuliah dan presentasi di depan kelas. Sedangkan situasi informal seperti diskusi dengan teman, belajar kelompok maupun berbincang dengan teman (Wiryanto, 2005). Seorang mahasiswa diharapkan mampu menjadi pembicara dan pendengar yang baik dalam berbagai situasi yang ada di lingkungan sekitar, seperti di dalam kelas, di tempat kerja, maupun di tengah-tengah masyarakat.

Mahasiswa adalah individu yang belajar diperguruan tinggi yang memiliki tujuan akhir adalah lulus dengan nilai yang memuaskan dan mendapatkan gelar sesuai dengan bidang yang ditekuni. Dalam mencapai semua tujuan tersebut, terdapat kewajiban-kewajiban atau tugas-tugas yang harus dipenuhi baik tugas akademik maupun non-akademik. Khusus dalam tugas akademik yang harus dijalankan antara lain seperti belajar dan mengerjakan tugas. Tugas-tugas yang dimiliki oleh mahasiswa bervariasi mulai dari menganalisa, membuat makalah, studi kasus, dan diskusi kelompok (Ririn, Asmidir, & Johan, 2013).

Selain itu, dalam proses perkuliahan mahasiswa dituntut untuk aktif mengemukakan pendapatnya, salah satu tugas yang menuntut mahasiswa berkomunikasi dengan baik yaitu seperti diskusi kelompok dan kemudian mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas. Menurut Riani & Rozali (2013), tujuan dari tugas ini salah satunya adalah agar mahasiswa nantinya dapat berkomunikasi dengan baik di hadapan orang banyak atau di depan umum.

Kemampuan berkomunikasi di depan umum merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa diuntut untuk mampu mengemukakan ide dan pikirannya secara lisan (Muslimin, 2013). Begitu juga dengan mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN (Univeritas Islam Negeri) Imam Bonjol Padang. Dalam perkuliahan mereka dibekali dengan ilmu pengetahuan dan kemampuan berkomunikasi untuk menyiarkan Islam. Setelah mahasiswa

menyelesaikan perkuliahan dengan menyanggah predikat sarjana, para lulusan diharapkan bekerja sebagai komunikator (penceramah) seperti menjadi seorang da'i (pendakwah) yang akan berbicara di depan orang banyak (jamaah) atau di depan umum. Kompetensi yang diharapkan dimiliki alumnus KPI tertuang dalam visi dan misi jurusan KPI yaitu menghasilkan tenaga ahli di bidang komunikasi serta mampu menjadi praktisi di mimbar dan media massa.

Dalam mewujudkan visi dan misi tersebut, dalam perkuliahan mahasiswa jurusan KPI banyak menggunakan metode belajar dengan diskusi kelompok. Hasil diskusi tersebut dipresentasikan di depan kelas secara bergantian oleh setiap anggota kelompok. Secara khusus, pada semester 6 mahasiswa jurusan KPI wajib mengikuti mata kuliah praktek *tabligh* (menyiarkan/berbicara di depan umum). Bagi mahasiswa laki-laki harus mampu melakukan *khutbah* (ceramah/pidato) di masjid seperti khutbah Jum'at, dan mahasiswa perempuan harus mampu ceramah. Berdasarkan hasil wawancara beberapa dosen yang mengajar mata kuliah praktek *tabligh* pada tanggal 27 Agustus 2018, mata kuliah praktek *tabligh* ini memiliki tujuan untuk melatih mahasiswa mengungkapkan gagasan serta melatih *soft skill* berbicara di depan umum.

Fenomena yang ditemukan berkaitan dengan pelaksanaan praktek *tabligh* sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan saat harus berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 mahasiswa jurusan KPI pada tanggal 27 dan 29 Agustus 2018, sebanyak 9

mahasiswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Sedangkan seorang mahasiswa mengaku tidak mengalami kecemasan karena ia adalah seorang *garin* masjid yang sudah biasa tampil di depan umum. Selain itu, hasil survey yang dilakukan pada mahasiswa jurusan KPI sebanyak 59 mahasiswa pernah mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Mahasiswa yang mengalami kecemasan merasakan perubahan fisik saat berbicara di depan umum seperti, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin, gemetar, terbata-bata saat berbicara bahkan mengalami sakit perut.

Selain reaksi fisik yang dialami mahasiswa saat berbicara di depan umum, mahasiswa juga merasa takut, malu dan tidak percaya diri saat berhadapan dengan orang banyak. Banyak mahasiswa yang mengaku sudah mempersiapkan diri untuk tampil di depan umum, tetapi saat tampil mahasiswa merasa *blank* tidak tau harus melakukan saat tampil. Selain itu, ada mahasiswa merasa pesimis dan cemas akan gagal saat tampil di depan umum. Mereka sudah membayangkan hal-hal negatif yang nantinya akan terjadi pada saat tampil di depan umum. Dari fenomena diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan saat berbicara di depan umum. Seperti yang dikatakan oleh Nevid, Rathus, & Greene (2005) saat individu mengalami kondisi yang menekan individu akan mengalami gejala-gejala fisik dan psikologis.

Bukhori (2016) mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa yang menekuni bidang sosial keagamaan seperti ilmu dakwah ini tentunya memiliki pengaruh yang negatif bagi dirinya

baik ketika duduk di bangku kuliah maupun ketika sudah lulus nantinya. Mahasiswa yang memiliki permasalahan kecemasan berbicara di depan umum akan sulit untuk memiliki prestasi akademik yang sangat tinggi. Selain itu mahasiswa tersebut akan mengalami kendala dalam melamar pekerjaan tertentu, terlebih pekerjaan yang menekankan pada kemampuan berbicara di depan umum seperti da'i atau mubaligh.

Masing-masing individu memiliki respon yang beragam dalam menghadapi kecemasan karena setiap individu memiliki karakteristik masing-masing. Karakteristik tersebut yang akan menentukan respon individu dalam menghadapi stimulus yang menjadi sumber kecemasan. Kecemasan tidak selalu berdampak negatif, kecemasan juga bisa berdampak positif. Seperti yang dikatakan oleh Nevid, Rathus, & Greene (2005) kecemasan dapat bermanfaat jika individu dapat menjadikannya sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik lagi. Namun, kecemasan bisa menjadi abnormal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Kecemasan akan berdampak negatif jika individu tersebut merasa cemas yang berlebihan pada situasi yang seharusnya bisa dilaluinya.

Kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum ini selain membuat pandangan mahasiswa mengenai tugas tersebut menjadi negatif, juga akan menghambat keterampilan mahasiswa dalam berkomunikasi dan pada akhirnya mempengaruhi nilainya. Informasi yang disampaikan mahasiswa cenderung sulit dipahami dengan kata lain hal tersebut menjadi tidak sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan (Wahyuni, 2015). Hal ini diperkuat

dengan penelitian yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir, & Johan (2013) tentang hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum terhadap mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP angkatan 2011. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setengah dari subjek penelitian memiliki keterampilan komunikasi rendah sehingga memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

Menurut Myers (2012), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu adalah *self-efficacy*, yaitu individu dengan *self-efficacy* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan bekerja lebih giat dan lebih positif dalam menjalankan tugasnya. Selanjutnya Kreitner & Kinicki (dalam Ririn, Asmidir, & Johan, 2013) menyebutkan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugasnya disebut dengan *self-efficacy*.

Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) adalah rendahnya *self-efficacy*. Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung akan menghindari situasi yang dianggapnya mengancam dan menimbulkan kecemasan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* tinggi akan menghadapi situasi apapun dan akan menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikannya. Begitu juga dengan mahasiswa yang diharapkan memiliki *self-efficacy* tinggi sehingga mampu

menyelesaikan tugasnya dan tidak menghindarinya dalam hal ini yaitu saat berbicara di depan umum.

Penelitian selanjutnya berhubungan dengan penelitian di atas adalah penelitian yang dilakukan oleh Riani & Rozali (2013) yaitu mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kasih & Sudarji (2012) tentang hubungan *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas Bunda Mulia (UBM) menyatakan variabel *self-efficacy* mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi UBM.

Self-efficacy diperlukan dalam kegiatan belajar, antara lain keyakinan mengenai kemampuannya untuk mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan dari tuntutan tugas akademik yang di berikan (Sugiyana, 2015) dengan adanya *self-efficacy* diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan tugas sebagai mahasiswa khususnya dalam hal berkomunikasi dengan baik di depan umum. Mahasiswa yang percaya pada kemampuan yang dimilikinya akan menjadi terbiasa bagi

mereka untuk melakukan suatu hal dengan bersikap positif dengan kemampuannya. Dengan *self-efficacy* yang tinggi mahasiswa tidak perlu lagi merasa cemas dan dapat menghadapi tugasnya dengan baik dan percaya pada kemampuannya sendiri.

Oleh karena itu dari hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas pada sekelompok mahasiswa yang berbeda, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi tentang hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

B. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dari judul yang peneliti kemukakan adalah:

1. Mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam menghadapi segala tuntutan tugas-tugasnya salah satunya dapat berkomunikasi dengan baik di depan umum.
2. Kecemasan saat berbicara di depan umum banyak dialami oleh mahasiswa sehingga ia tidak dapat memenuhi tugasnya
3. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah, akan mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu mengungkapkan hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam UIN Imam Bonjol Padang.

D. Rumusan masalah

Dari permasalahan yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam UIN Imam Bonjol Padang?
2. Bagaimana *gambaran* kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam UIN Imam Bonjol Padang?
3. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam UIN Imam Bonjol Padang?

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam UIN Imam Bonjol Padang.

F. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian berguna untuk pengembangan keilmuan dan teori dalam bidang ilmu psikologi, khususnya mengenai *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini berguna agar mahasiswa paham tentang *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pengembangan diri mahasiswa terutama dalam meningkatkan *self-efficacy* dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat memahami tentang hubungan *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan berbicara di depan umum

1. Pengertian kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan berkaitan dengan aspek psikis yang terjadi pada diri seseorang yaitu berupa perasaan. Dalam kamus istilah psikologi Chaplin (2006) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai situasi yang akan datang tanpa adanya sebab khusus untuk perasaan tersebut.

Kecemasan adalah sistem respon kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku yang kompleks (modus ancaman) yang diaktifkan ketika peristiwa atau keadaan yang dianggap sangat tidak menyenangkan. Karena dianggap sebagai kejadian tak terduga dan tidak terkendali yang berpotensi mengancam individu (Clark & Beck, 2010).

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) kecemasan adalah suatu keadaan yang menimbulkan kekhawatiran dimana individu merasa bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Dari pengertian kecemasan yang dikemukakan para ahli di atas, kecemasan tersebut juga dialami saat seseorang berbicara di depan umum dan hal ini termasuk pada tipe fobia sosial umum. Individu dengan kecemasan ini mengalami ketakutan yang berlebihan saat berinteraksi secara personal maupun dengan orang banyak. Mereka cenderung untuk menghindari berinteraksi dengan orang lain karena takut melakukan atau mengatakan sesuatu yang menurut perkiraannya akan memalukan dirinya.

Rakhmat (2009) mendefinisikan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa. Individu tersebut berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi dan berbicara hanya dalam keadaan terdesak saja. Saat individu tersebut diharuskan untuk berbicara biasanya apa yang disampaikan seringkali tidak relevan. Keadaan seperti ini juga dirasakan oleh mahasiswa pada saat melakukan presentasi dan harus menjelaskan hasil diskusi mereka di depan umum.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan yang dialami individu bisa berupa rasa tidak nyaman, cemas, resah dan takut saat melakukan interaksi di depan orang banyak.

2. Aspek kecemasan berbicara di depan umum

Terdapat empat aspek sebagai penanda kecemasan menurut Clark & Beck (2010) yaitu :

a. Afektif

Gejala afektif dari kecemasan merupakan perasaan individu yang mengalami kecemasan seperti gugup, takut, gelisah dan tidak sabar.

b. Fisiologis

Gejala fisik yang terjadi saat terjadi kecemasan seperti peningkatan denyut jantung, sesak nafas, nyeri dada, berkeringat, mual , lemas dan otot tegang

c. Kognitif

Gejala kognitif yang terjadi saat terjadi kecemasan seperti takut kehilangan kendali, takut tidak mampu menyelesaikan masalah, takut dinilai negatif dari orang lain, memikirkan hal yang menakutkan, adanya persepsi tidaknyata, konsentrasi buruk, bingung, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran dan hilangnya objektivitas.

d. Perilaku

Gejala perilaku yang terjadi saat terjadi kecemasan seperti menghindari ancaman, melarikan diri, mencari keamanan, gelisah, mondar-mandir, diam, sulit berbicara.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecemasan yaitu berupa afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku.

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa faktor kognitif dan biologis dalam gangguan kecemasan menurut Nevid, Rathus & Greene (2005), gaya berpikir yang dikaitkan dengan gangguan kecemasan :

a. Faktor kognitif

1. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Individu dengan gangguan-gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan dialami pada situasi-situasi yang akan menimbulkan kecemasan. Individu tersebut sudah

merasakan kecemasan yang berlebihan hanya dengan membayangkan situasi yang belum mereka hadapi.

2. Keyakinan yang *self-defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Bila berhadapan dengan stimuli atau situasi yang dapat memunculkan kecemasan, individu cenderung memiliki pikiran-pikiran buruk sehingga membuat keyakinan pada diri mereka atau *self-efficacy* menurun dan menimbulkan tindakan untuk menghindari situasi yang mestinya dilakukan.

3. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan kecemasan. Individu dengan sensitivitas berlebihan menganggap bahaya situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman.

4. *Self-efficacy* yang rendah

Jika individu tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya (*self-efficacy*) dalam menyelesaikan suatu tantangan, maka individu tersebut akan merasa cemas bila berhadapan dengan tantangan tersebut. Individu dengan *self-efficacy* rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya.

b. Faktor biologis

Faktor biologis dari kecemasan lebih sering dikaitkan dengan faktor genetik, karena faktor genetik memiliki peranan penting dalam perkembangan gangguan kecemasan. Selain itu, suatu *trait* yang mencakup karakteristik seperti perilaku cemas, khawatir tentang masa depan dan perilaku menghindar (*neurotransmitter*) di otak juga memegang peranan penting dalam gangguan kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muslimin (2013) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara yaitu :

a. *Degree of evaluation* atau faktor evaluasi lebih

Berkaitan dengan dengan pemahaman perilaku atas penilaian orang lain. Faktor ini berkaitan dengan bagaimana persepsi mahasiswa dalam menilai dirinya sendiri memberikan kontribusi positif terhadap rasa cemas berkomunikasi didepan umum pada mahasiswa.

b. *Subordinate status*

Sulitnya berkonsentrasi, takut dan kurang rileksnya saat berbicara di depan umum dikarenakan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain (khalayak) sehingga dirinya merasa kurang mampu saat berhadapan dengan orang-orang berkompeten. Individu merasa takut dinilai jelek oleh individu lain yang dianggap lebih berkompeten darinya.

c. *Communication skills and experience*

Kurangnya kemampuan dan pengalaman dioperasikan sebagai seseorang menjadi tidak tahu apa yang harus dilakukan dan tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan dan apa yang harus diungkapkan.

B. *Self-efficacy*

1. Pengertian *self-efficacy*

Bandura (Taylor, Peplau, & Sears, 2009) mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan ekspektasi khusus tentang kemampuan individu untuk melakukan tugas tertentu. Selanjutnya Bandura (Myers, 2012) mencetuskan teori *self-efficacy* sebagai perasaan akan kemampuan individu dalam mengerjakan suatu tugas. Percaya pada kompetensi diri sendiri dan efektivitas sebagai hasil dari pemberian gratifikasi.

Menurut Bandura (dalam Mukhid, 2009) *self-efficacy* adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan ia peroleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka berperilaku. Dalam teori sosial kognitif, *self-efficacy* ini membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha mereka untuk maju, kegigihan dan ketekunan yang mereka tunjukkan dalam menghadapi kesulitan, dan derajat kecemasan atau ketenangan yang mereka alami saat mereka mempertahankan tugas-tugas yang ada dalam kehidupan mereka.

Selanjutnya Bandura (dalam Baron & Byrne, 2004) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan evaluasi individu terhadap

kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Selain itu, Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah suatu kepercayaan atau keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki individu dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dijalani agar mampu mengatasi rintangan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Aspek *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek *self-efficacy* yaitu :

a. Tingkat (*Level*)

Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Kisaran kemampuan yang dirasakan individu diukur dengan tingkat tuntutan tugas yang mewakili berbagai tingkat tantangan atau hambatan untuk kinerja yang sukses.

b. *Generalitas*

Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Individu dapat menilai diri mereka sendiri mampumenyelesaikan tugas di berbagai macam kegiatan atau hanya dalam kegiatan tertentu saja.

c. Kekuatan (*strength*)

Tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan efikasi yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan, sedangkan orang yang memiliki keyakinan kuat dalam kemampuan mereka akan bertahan dalam upaya mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek dari *self efficacy* ada tiga yaitu tingkat kesulitan (*level*), luas bidang tugas (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

3. Faktor yang memengaruhi *self-efficacy*

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy*, yaitu :

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu dari individu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan serta kegagalan cenderung akan menurunkan ekspektasi tersebut.

b. Modeling sosial (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain akan memotivasi diri individu dalam menjalankan tugas sehingga *self-efficacy* akan meningkat. Sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain

akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi sosial

Persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self-efficacy*. Terlebih dari orang-orang terdekat yang di sangat dipercaya oleh individu tersebut. Kritikan atau kata-kata dari orang terdekat mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal yang sama dari sumber yang tidak terpercaya.

d. Kondisi emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mempengaruhi performa. Saat individu mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang kuat, atau tingkat stress yang tinggi maka individu tersebut memiliki efikasi yang rendah.

Bandura (dalam Harianti, 2014) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu antara lain :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa

wanita lebih memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura (1997) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki

status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self-efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

C. Dinamika *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum

Tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran atau kuliah adalah seorang peserta didik memiliki kemampuan, baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotor. Khusus dari segi kognitif, kemampuan mahasiswa dapat terungkap pada saat ia melakukan komunikasi di hadapan sekelompok orang. Dalam jumlah anggota kelompok yang sedikit (kelas belajar) mahasiswa menyampaikan atau mengkomunikasikan pemahamannya di depan kelas tentang suatu materi kuliah. Di antara mahasiswa yang berkomunikasi tidak jarang yang diliputi rasa cemas dan tidak percaya pada kemampuannya. Hal ini menandakan bahwa rendahnya *self-efficacy* dan menimbulkan rasa cemas pada dirinya sendiri.

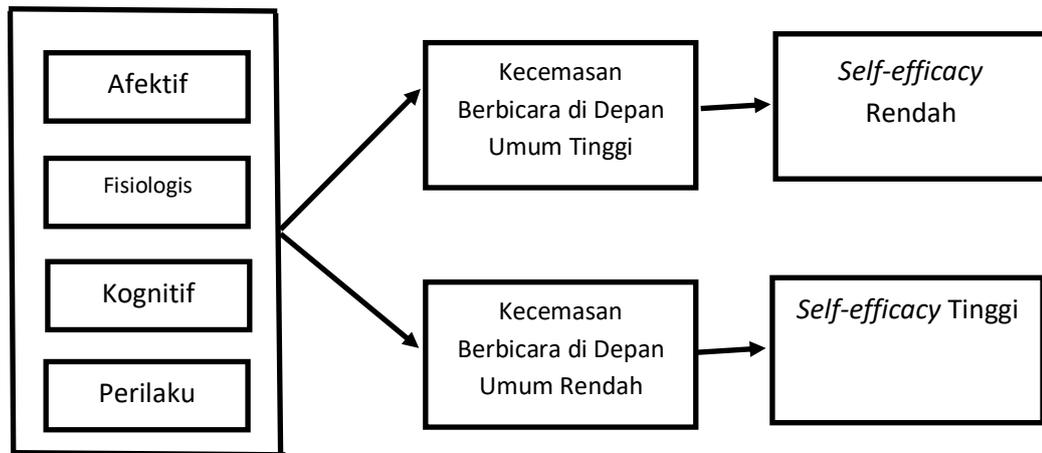
Self-efficacy akan terpengaruh karena situasi yang memaksa sehingga keyakinan terhadap diri menjadi buyar dan akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut. Individu yang percaya bahwa ia mampu mengontrol pada suatu ancaman maka ia tidak mengalami kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat

mengatur ancaman, maka ia akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu menurut Bandura (dalam Baron dan Byrne 2000), *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor yang berperan penting dalam tingkat kecemasan.

D. Kerangka konseptual

Sebagai seorang mahasiswa, maka ia dituntut untuk mampu berkomunikasi secara lisan maupun tulisan baik berkomunikasi antar pribadi maupun komunikasi di depan umum. Namun tidak jarang mahasiswa yang merasa cemas dalam mengungkapkan pemikirannya baik itu dalam presentasi, diskusi kelompok maupun dalam suatu rapat. Setiap individu memiliki tingkatan yang berbeda dalam kecemasan ini tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang ada pada dirinya atau disebut juga dengan *self-efficacy*.

Ketika seseorang memiliki ketakutan atau kecemasan yang tinggi saat berkomunikasi di depan umum maka mereka biasanya memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah begitu juga sebaliknya jika seseorang yang tingkat kecemasannya dalam berkomunikasi rendah maka *self-efficacy* yang dimilikinya tinggi. Oleh karena itu, secara konseptual hal yang akan diuji dan diteliti ditampilkan dalam bentuk kerangka konseptual sebagai berikut :



E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Makin tinggi *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Ha : Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

H0 : Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *self-efficacy* pada mahasiswa jurusan KPI berada pada tingkat rendah
2. Secara umum kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan KPI berada pada tingkat tinggi.
3. Terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan KPI. Temuan ini berarti ketika *self-efficacy* meningkat maka kecemasan berbicara di depan umum menurun dan ketika *self-efficacy* menurun maka kecemasan berbicara di depan umum meningkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa jurusan KPI agar mampu meningkatkan *self-efficacy* pada diri dengan cara lebih berfikir positif dan meyakini kemampuan yang ada pada diri. Sehingga dapat mengurangi rasa cemas saat berbicara di depan umum. Selain itu mahasiswa bisa menjadikan

kecemasan sebagai pendorong agar lebih giat berlatih dan mempersiapkan diri untuk berbicara di depan umum. Selain itu untuk mahasiswa jurusan KPI agar mampu melatih *soft skill* dalam berbicara di depan umum agar nantinya tidak sulit dalam menemukan pekerjaan yang berhubungan dengan orang banyak.

2. Bagi dosen dan jurusan KPI agar dapat menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh mahasiswa dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan positif yang mampu meningkatkan *self-efficacy* agar mahasiswa dapat mengurangi rasa cemas saat berbicara di depan umum.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil ini dapat menjadi acuan dalam menentukan konstruk terkait dengan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Serta peneliti selanjutnya bisa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. I. D. (2010). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sumatera utara.
- Aziz, A. (2017). Komunikasi pendidik dan peserta didik dalam pendidikan islam. *Media Kita*, 1 no.2.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy The Exercise of Control*. New York: WH. Freeman Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. (W. C. Kristiaji & R. Medya, Eds.) (Edisi 2). Jakarta: Erlangga.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6 no.1.
- Born, A., Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). *Indonesian adaptation of the general self-efficacy*. <http://www.ralfschwarzer.de/> diakses pada tanggal 17 November 2018.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Persada Grafindo.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Anxiety a common but multifaced condition. In *Cognitive therapy of Anxiety Disorder* (Vol. 1). America: Guilford Publication.
- Feist, J., & Feist, G. (2010). *Teori kepribadian*. (R. Oktafiani, Ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisnuwardhana malang. *Psikovidya*, 18 no.1.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5 no.2.
- Mukhid, A. (2009). Self-efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan). *Tadris*, 4 no.1.