

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA**



Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Disusun Oleh:

Intan Aulia Salsabila

17107010111

Dosen Pembimbing :

Sara Palila, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Aulia Salsabila
NIM : 17107010111
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Humaniora/Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri dengan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah benar-benar karya asli saya sendiri dan bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan materil maupun nonmateril, atau segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya tulis skripsi saya secara orisinal dan otentik.

Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses dengan sanksi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Yogyakarta, 20 Desember 2022

Hormat saya



Intan Aulia Salsabila
NIM : 17107010111

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSETUJUAN



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/ TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi
a.n. Intan Aulia Salsabila

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Intan Aulia Salsabila
NIM : 17107010111
Judul Skripsi : Hubungan antara Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/ tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 19 Desember 2022
Pembimbing,

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP.198110142009012004

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-92/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : INTAN AULIA SALSABILA
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010111
Telah diujikan pada : Rabu, 18 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 63d332b94951a



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukimo, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 63d331947a913



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 63d2338a0962d



Yogyakarta, 18 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 63d334527e993

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Q.S Al-Baqarah:286



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah 'Alaamiin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT., berkat rahmat yang berlimpah, sehingga karya ini dapat selesai dengan lancar dan baik. Saya persembahkan karya ini teruntuk:

Almamaterku,

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Diriku,

Kepada diriku yang sudah menggunakan sebagian besar waktu dan tenaga untuk menyelesaikan karya ini.

Keluargaku,

Kepada yang terhormat kedua orang tua ku, Fadlan Wahyudi dan Ibu Wartinah, serta kakak dan adikku.

Dosen,

Kepada seluruh dosen yang telah membimbingku.

Saudara Seperjuanganku,

Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2017

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Terima Kasih.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan semesta alam karena atas nikmat dan rahmat-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Komparasi Sosial, Penerimaan Diri, dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri” dapat terselesaikan dengan lancar meskipun penelitian ini tak luput dari kekurangan dan kesalahan. Penelitian ini merupakan tugas akhir yang disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) program studi Psikologi. Saya selaku peneliti, menyadari bahwa selama proses penyusunan penelitian ini memerlukan banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora beserta staff yang sangat berperan aktif dalam membangun dan mengembangkan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, sehingga dapat meluluskan mahasiswa/mahasiswi yang berguna bagi masyarakat.
3. Ibu Dr. Sulistyarningsih, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang I, Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang II, dan Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang III.
4. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog dan Ibu Mayreyna Nurwadani, M.Psi., Psikolog selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan info dan arahan kepada anak didiknya. Semoga selalu dalam keadaan sehat dan dibalas kebaikannya oleh Allah SWT.
6. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu ikhlas dan sabar dalam membimbing penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Semoga Ibu selalu diberikan nikmat sehat dan segala arahan, ilmu serta kebaikan yang telah Ibu berikan dibalas oleh Allah SWT. dan dapat menjadi pahala amal jariyah.
7. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.

8. Dosen Penguji 2 yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
9. Seluruh jajaran dosen dan tenaga pendidik Program Studi Psikologi. Terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama kurang lebih 4 tahun. Semoga pengetahuan dan pengalaman yang telah bapak/ibu berikan dapat menjadi amal jariyah di akhirat kelak.
10. Seluruh karyawan terkhusus karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu dalam urusan administrasi baik urusan akademik, surat-menyurat atau hal lainnya selama kurang lebih 4 tahun.
11. Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga selaku subjek dalam penelitian ini. Terimakasih atas waktu, informasi dan kesediannya untuk dapat menjadi subjek dalam penelitian ini.
12. Kedua orangtua, Bapak Fadlan Wahyudi dan Ibu Wartinah, yang selalu memberikan yang terbaik buat anak-anaknya, memberikan doa dan kasih sayang, pengorbanan yang tidak pernah putus serta memberikan dukungan yang sangat berarti bagi penulis. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan nikmat kesehatan dan dimuliakan oleh Allah Swt.
13. Kakak dan adik tercinta, Faiz Gilang Ramadhan dan Fadillah Khoerotunnisa, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang untuk penulis. Semoga kita selalu menjadi saudara yang saling mendukung, saling menyayangi dan menjadi saudara yang saling membantu.
14. Teman yang selalu ada dalam segala situasi orang dengan inisial A . Terimakasih atas segala waktu, sudah menjadi teman cerita, teman curhat, teman berbagi pikiran dan diskusi. Terimakasih juga atas dukungan yang diberikan, yang selalu memberikan bantuan, dan mendengarkan keluh kesah penulis.
15. Teman *supporter* Ida Nurul Fauziah. Terimakasih atas semangat, bantuan, dan telah mendengarkan keluh kesah selama penulisan skripsi.
16. Sahabat seperjuangan, Elya, Cory, Yola, Ria,, Tiwi, Bela,. Terimakasih atas segala waktu yang kita lalui bersama selama menuntut ilmu di bidang psikologi, terimakasih sudah menjadi teman cerita, teman berbagai pikiran, teman diskusi dan teman main. Terimakasih juga atas dukungan yang diberikan, yang mana dukungan tersebut sangat berarti bagi penulis.
17. Teman-teman jurusan psikologi angkatan 2017, terutama psikologi C. Terimakasih telah menuntut ilmu bersama-sama selama kurang lebih 4 tahun serta memberikan kenangan dan

pengalaman hidup yang baru bagi penulis. Semoga kita kedepannya dapat menjadi seseorang yang dapat berguna di masyarakat.

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti cantumkan satu-satu atas bantuan dan dukungannya. Semoga Allah SWT. membalas kebaikan semuanya dengan yang lebih baik. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, 19 Desember 2022



Intan Aulia Salsabila

NIM. 17107010102



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN MOTTO	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II DASAR TEORI.....	13
A. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	13
B. Efikasi diri.....	15
C. Kepercayaan Diri.....	17
D. Dinamika Variabel Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa	18
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	27
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	29

F. Validitas. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	34
G. Metode Analisis Data	35
A. Orientasi Kancan	38
B. Persiapan Penelitian.....	39
C. Pelaksanaan Penelitian.....	47
D. Hasil Penelitian	47
E. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. SARAN.....	62



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Sampling	29
Tabel 2. Blue print skala kecemasan berbicara di depan umum.....	30
Tabel 3. Sebaran aitem skala kecemasan berbicara di depan umum	30
Tabel 4. Blue print skala efikasi diri	31
Tabel 5. Sebaran aitem skala efikasi diri.....	32
Tabel 6. Blue print skala kepercayaan diri	32
Tabel 7. Sebaran aitem skala kepercayaan diri.....	33
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	41
Tabel 9. Penomoran Baru Aitem Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Setelah Uji Coba	42
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri.....	43
Tabel 11. Penomoran Baru Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 12. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri	44
Tabel 13. Penomoran Baru Aitem Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 15. Deskripsi Data Penelitian.....	48
Tabel 16. Rumus Kategorisasi	49
Tabel 17. Kategorisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	49
Tabel 18. Kategorisasi Efikasi Diri.....	50
Tabel 19. Kategorisasi Kepercayaan Diri.....	51
Tabel 20. Uji Normalisasi.....	52
Tabel 21. Uji Linearitas.....	52
Tabel 22. Uji Multikolinieritas	53
Tabel 23. Uji Heteroskedastisitas	54
Tabel 24. Uji F (Hipotesis Mayor).....	54
Tabel 25. Uji t (Hipotesis Minor)	55
Tabel 26. Sumbangan Efektif	56

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1. Survey singkat	2
Bagan 2. Hubungan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa	24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (sebelum tryout)	69
Lampiran 2. Blueprint Skala Efikasi Diri (sebelum tryout)	70
Lampiran 3. Blueprint Skala Kepercayaan Diri (sebelum tryout)	71
Lampiran 4. Tabulasi Data Tryout Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	73
Lampiran 5. Tabulasi Data Tryout Skala Efikasi Diri	76
Lampiran 6. Tabulasi Data Tryout Skala Kepercayaan Diri	79
Lampiran 7. Output Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	83
Lampiran 8. Output Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri	85
Lampiran 9. Output Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	87
Lampiran 10. Skala Tryout Kecemasan Berbicara di Depan Umum	90
Lampiran 11. Skala Tryout Efikasi Diri	94
Lampiran 12. Skala Tryout Kepercayaan Diri	97
Lampiran 13. Blueprint Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (setelah tryout)	100
Lampiran 14. Blueprint Skala Efikasi Diri (setelah tryout)	101
Lampiran 15. Blueprint Skala Kepercayaan Diri (setelah tryout)	102
Lampiran 16. Tabulasi Data Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	104
Lampiran 17. Tabulasi Data Efikasi Diri	119
Lampiran 18. Tabulasi Data Kepercayaan Diri	134
Lampiran 19. Output Deskripsi Statistik	154
Lampiran 20. Kategorisasi Kemampuan Berbicara di Depan Umum	154
Lampiran 21. Kategorisasi Efikasi Diri	154
Lampiran 22. Kategorisasi Kepercayaan Diri	155
Lampiran 23. Uji Normalitas	155
Lampiran 24. Uji Linieritas	156
Lampiran 25. Uji Multikolinieritas	156
Lampiran 26. Uji Heteroskedastisitas	156
Lampiran 27. Uji Hipotesis Minor	157
Lampiran 28. Uji Hipotesis Minor	157
Lampiran 29. Sumbangan Efektif	157

INTISARI
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA

Intan Aulia Salsabila
Auliaintan360@gmail.com

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara yang baik dalam situasi personal maupun di depan umum, namun masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dapat diminimalisir dengan meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga dengan jumlah 206 responden. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *probability sampling*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima yaitu adanya hubungan bersama-sama antara kecemasan berbicara di depan umum, efikasi diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Variabel bebas efikasi diri dan kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 73.8%. Pada hipotesis minor pertama diri dalam penelitian ini ditolak karena $p = 0,197$, artinya tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis minor kedua, kepercayaan diri memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci : Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Efikasi Diri, Kepercayaan Diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SELF-CONFIDENCE IN PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN STUDENTS

Intan Aulia Salsabila

Auliaintan360@gmail.com

Psychology Departement, Islamic State University Sunan Kalijaga Yogyakarta

Students are required to have good speaking skills in personal situations and public, but there are still many students who experience anxiety when speaking in public. Public speaking anxiety can be minimized by increasing self-efficacy and self-confidence in students. Therefore, this study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-confidence in public speaking anxiety in students. The subjects in this study were Psychology students at UIN Sunan Kalijaga with a total of 206 respondents. The sampling technique used in this study is the probability sampling technique. The data analysis method used in this research is the multiple regression analysis techniques. The results showed that the major hypothesis was accepted, namely that there was a joint relationship between public speaking anxiety, self-efficacy, and self-confidence in Psychology students at UIN Sunan Kalijaga $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The independent variables of self-efficacy and self-confidence made an effective contribution to public speaking anxiety by 73.8%. The first minor self hypothesis in this study was rejected because $p = 0.197$, meaning that there is no relationship between self-efficacy and public speaking anxiety. The second minor hypothesis, self-confidence has a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that there is a negative relationship between self-confidence and public speaking anxiety.

Keywords : Self-Efficacy , Self-Confidence , Public Speaking Anxiety

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang mahasiswa diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku yang kompeten dalam berbagai kegiatan, seperti dalam situasi personal dan sosial, di dalam kelas, di tempat kerja, maupun sebagai anggota masyarakat. Salah satu skill yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berbicara di depan umum (Haryanthi & Tresniasari, 2012). Sehingga dengan kemampuan tersebut mahasiswa mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat, namun kenyataannya berbeda, banyak mahasiswa yang masih takut berbicara di depan umum. Mahasiswa harus mampu mengatasi setiap persoalan akademik dengan baik, berupa tugas-tugas perkuliahan dan sarana pendukungnya.

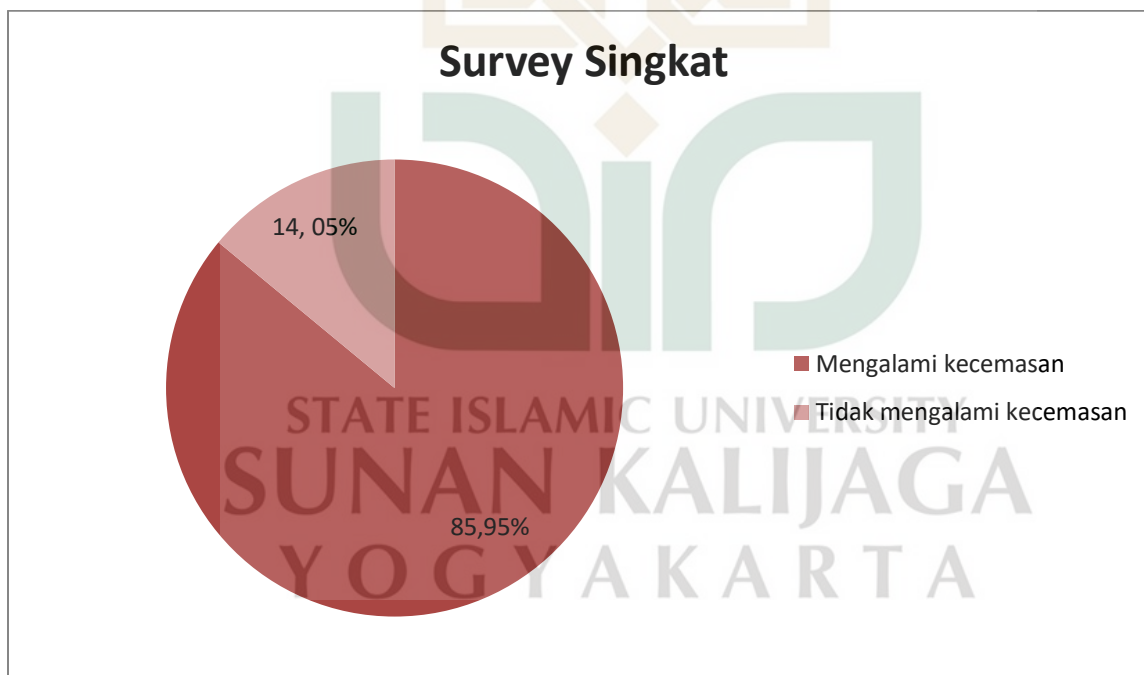
Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain mengungkapkan pikirannya secara tertulis, kemampuan mengungkapkan sesuatu secara lisan memerlukan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak.

Kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi. Akan tetapi, mahasiswa sering merasa cemas untuk mengendapkan pemikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen, ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas (Wahyuni, 2014). Berbicara di depan umum bagi sebagian orang merupakan perkara mudah, namun tidak bagi yang lain. Sebagian orang merasa tersiksa dan kehabisan kata-kata jika diminta untuk melakukan hal tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali mahasiswa.

Terdapat perbedaan antara berbicara di depan umum dengan pembicaraan biasa, pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya

proses memberi dan menerima, proses komunikasi dua arah (dialog). Saat individu mulai berbicara di depan umum secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang, proses komunikasi berubah menjadi satu arah (monolog). Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kemampuan ini tidak begitu saja mampu dilakukan mahasiswa karena terkadang tidak mampu mengendalikan perasaannya (Harianti, 2014).

Mahasiswa cenderung merasa cemas apabila harus berbicara di depan umum seperti ketika presentasi di depan kelas, apabila presentasi hanya dilakukan oleh perwakilan kelompok maka mahasiswa akan menyerahkan tanggung jawab presentasi kepada temannya yang lain, karena mahasiswa tersebut merasa tidak percaya diri, takut apabila tidak dapat menyampaikan materi dengan baik, takut apabila tidak dapat menjawab pertanyaan dan merasa bahwa teman-temannya yang lain lebih baik dari dirinya. Berdasarkan survey singkat yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga diperoleh hasil seperti diagram berikut:



Bagan 1. Survey singkat

Berdasarkan survey singkat yang telah dilakukan peneliti kepada 37 mahasiswa, diketahui bahwa terdapat 86,95% mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum, subjek merasa takut ketika harus

mengemukakan pendapatnya di depan umum, bertanya kepada dosen ketika kuliah sedang berlangsung, dan ketika harus presentasi di depan kelas. Bahkan mahasiswa sudah merasa cemas dan merasa tidak mampu sebelum berbicara di depan umum. Terdapat 14,05% mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Anidita Puspitasari, T, & Warsito Wiryosutomo, H. (2020) penelitian dimulai dengan mengambil data awal secara acak ke 25 responden yang diambil dari kalangan mahasiswa. BK Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan kuesioner kecemasan berbicara di depan kelas. Dalam pengambilan data awal tersebut, subjek yang digunakan yaitu mahasiswa angkatan 2018 BK. Hasilnya menunjukkan bahwa 17 dari total 25 responden mahasiswa yang mengalami persoalan dalam berbicara di depan kelas, artinya 68% mahasiswa mengalami masalah tersebut. Mahasiswa menjelaskan bahwa mereka cenderung cemas dan merasa grogi saat memulai presentasi di depan kelas dan takut bila kesulitan menjawab pertanyaan yang diberikan ketika presentasi di kelas, meskipun dalam 8% dinyatakan tidak mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menyampaikan ide atau gagasan di depan kelas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Louise Katz (2000) di University Of Tennessee At Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum baik di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil penelitian ini menunjukkan 20 sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Permasalahan siswa ini dapat mengakibatkan siswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, tidak pernah berbicara di kelas, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan sekelompok. Siswa yang sangat cemas berbicara di depan umum juga menghindari kegiatan sosial.

Kecemasan berbicara di depan umum memiliki pengaruh yang negatif pada diri seorang mahasiswa yang kemudian dapat mengakibatkan berbagai masalah, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyastuti (2012) mahasiswa yang cemas ketika berbicara di depan umum dapat mengakibatkan mahasiswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan banyak

orang. Mereka yang sangat cemas berbicara di depan umum juga menghindari kegiatan sosial. Individu yang cemas dalam komunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, pembicaraannya seringkali tidak relevan.

Ketidakkampuan diri untuk melawan kecemasan dapat berakibat pada pembentukan rasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik dan menganggap diri tidak menyenangkan bagi orang lain, dimana segala pikiran negatif tersebut dapat menjadi faktor penghambat perkembangan diri untuk jangka panjangnya, sedangkan saat berbicara di depan umum, atau jangka pendek pikiran negatif tersebut akan mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi (Wahyuni, 2014). Berdasarkan penelitian Haryanthi dan Tresniasari (2012) diketahui bahwa situasi berbicara di depan umum dalam lingkup akademis adalah situasi yang paling ditakuti dan dihindari, dengan prevalensi 7-13% (gangguan kecemasan tertinggi). Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu efikasi diri.

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (efikasi diri) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan. Tingginya efikasi diri yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertidak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak di capai merupakan tujuan yang jelas.

Lauster (2003) menyatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum salah satunya adalah kepercayaan diri. Semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah. Menurut Rakhmat (2009)

apabila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindari untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya. Kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan. Kepercayaan diri mahasiswa diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka di dalam berbicara di depan umum.

Mahasiswa dengan memiliki kepercayaan diri yang memadai akan dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka saat mengadakan sebuah presentasi, dan mahasiswa tersebut dapat menyikapi sebuah proses presentasi dengan respon yang positif. Mahasiswa tidak akan menganggap presentasi sebagai sebuah ancaman yang harus di hindari, tetapi mahasiswa dapat menyikapi hal tersebut sebagai sebuah proses belajar dan tantangan. Individu mengalami percaya diri rendah akan condong menjauhkan diri dari presentasi atau menghindari menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Menurut McCroskey (2013) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum termasuk jenis *Communication Apprehension (CA) in generalized context*. *Communication Apprehension* adalah kekhawatiran komunikasi yang tingkat kecemasannya dipicu oleh tindakan komunikasi yang nyata atau diantisipasi.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan karena rasa takut dan kurangnya percaya diri, kepercayaan diri yang rendah membuat individu merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya tipe general dari penekanannya adalah bahwa fenomena berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak di temui adalah berbicara di depan umum misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan. Dimana individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum saat berada pada situasi tertentu.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti melihat bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan karena rendahnya kepercayaan diri. Mahasiswa tidak yakin dan selalu berpikir bahwa dirinya tidak akan berhasil dalam melaksanakan berbicara di depan umum. Adanya

ketidakyakinan ini membuat mahasiswa mengalami ketakutan bahwa apa yang dilakukan tidak akan berhasil. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan karena memiliki efikasi diri yang rendah dan kurangnya rasa percaya diri dalam diri mahasiswa dalam melakukan berbicara di depan umum.

B. Rumusan Masalah

Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, Psikologi Klinis terkait informasi mengenai masalah kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya, sehingga dapat dikembangkan secara luas dalam menghadapi fenomena permasalahan yang semakin kompleks.

2. Manfaat Praktis

Apabila hipotesis dalam penelitian ini terbukti maka manfaat praktis yang dapat diberikan adalah:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini berguna sebagai pengetahuan bagi mahasiswa tentang efikasi diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga dapat dimanfaatkan bagi pengembangan diri pada mahasiswa terutama dalam meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa serta mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

b. Bagi Orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para orang tua mengenai kecemasan berbicara di depan umum, dan memberikan

arahan untuk meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri sehingga diharapkan dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan atau referensi sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variable lain untuk menambah dinamika dalam riset berikutnya

E. Keaslian Penelitian

Di bawah ini terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti lainnya terkait variable-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia” yang dilakukan oleh Kasih, D., & Sudarji, S. (2017). Teori yang digunakan dalam penelitian yaitu teori efikasi diri dari Bandura (1986) sedangkan untuk kecemasan teori yang digunakan yaitu teori Dacey dan Fiore (2002). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Bunda Mulia Angkatan universitas dari 2008 hingga 2011. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,658, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi Universitas Bunda Mulia diterima. Semakin rendah efikasi diri yang dimiliki seseorang, semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.
2. Jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga” yang dilakukan oleh Lisantias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori *self confidence* dari Lauster (2003) dan kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (2013). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi pendidikan sejarah yang berjumlah 80 orang mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian maka diketahui semakin rendah skor kepercayaan diri maka semakin tinggi skor

- kecemasan berbicara di depan umum, dan jika semakin tinggi skor kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.
3. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo” yang dilakukan oleh Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Teori yang digunakan dalam penelitian yaitu teori konsep diri dari Berzonsky (dalam Ulfa dan Ghalib, 2012) dan teori kecemasan berbicara didepan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) dan menurut DeVito (2005).Subjek penelitian siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berjumlah 180 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo, yaitu semakin tinggi konsep diri pada siswa maka akan diikuti dengan kecemasan berbicara di depan umum yang rendah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri pada siswa, maka akan diikuti dengan tingginya kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo.
 4. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang” yang dilakukan oleh Harianti, N. (2014). Teori yang digunakan dalam penelitian yaitu teori *self efficacy* dari Bandura (1997) dan teori kecemasan berbicara di depan umum menurut Rahayu dkk (2004). Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang Tahun Akademik 2011/2012 yang berjumlah 178 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, dimana terdapat hubungan yang sangat signifikan antara selfefficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Wisnuwardhana Malang, dengan nilai $r = -0,529$ dengan $p = 0,001$. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi selfefficacy seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum.
 5. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu

- Komunikasi Universitas Padjadjaran” yang dilakukan oleh Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. R. (2018). Teori yang digunakan yaitu teori Citra Tubuh dari Brown, Cash dan Mikulka (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) dan teori kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (Osborn dkk, 2009). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 221 mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, yang terdiri dari 72 laki – laki dan 149 perempuan. Hasil dari penelitian ini diketahui semakin positif citra tubuh maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 20.25% pada kecemasan berbicara di depan umum.
6. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula” yang dilakukan oleh Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kecemasan berbicara di depan umum disusun menurut Rogers (2003), berpikir positif disusun menurut Albrecht (1980) dan efikasi diri disusun menurut Bandura (1995). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 127 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula. Hasil dari penelitian ini diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.
 7. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” pada Mahasiswa yang dilakukan oleh Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. (2011). Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori kecemasan berbicara di depan umum menurut Burgon dan Ruffner (dalam Afriani, 2007) dan kepercayaan diri menurut Hakim (2002). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Abdurrahman Pekanbaru yang berjumlah 166 orang (113 perempuan dan 53 laki-laki). Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin

rendah kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa.

8. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum” yang dilakukan oleh Wahyuni, E. (2015). Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori kecemasan dalam berbicara menurut Rogers (2004), self efficacy menurut Bandura (2004) dan keterampilan komunikasi menurut Nelson (2012). Subjek dalam penelitian ini adalah 50 mahasiswa semester 6, pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan negative antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Surabaya, dengan nilai $r =$ dengan $p (0,00)$. Mahasiswa yang memiliki Selfefficacy tinggi dan memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi, berpengaruh kepada rendahnya tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum.
9. Pada jurnal yang berjudul “*Distress, Self-esteem and Public Speaking Anxiety among Teaching Facult*” yang dilakukan oleh Christene Faria, Vijaya R (2019). Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori kecemasan berbicara di depan umum menurut (McCroskey, 2013), distress menurut (Wolpe, 1969) dan harga diri menurut (Rosenberg, 1965). Subjek dalam penelitian ini adalah 100 profesional pengajar termasuk laki-laki dan perempuan dari sekolah atau perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara distres dan kecemasan berbicara di depan umum dibandingkan dengan harga diri dan kecemasan berbicara di depan umum.
10. Pada jurnal yang berjudul “*The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety*” yang dilakukan oleh Xiaowei Shi, Thomas M. Brinthaup , Margaret McCree (2015). Teori yang digunakan yaitu teori kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (1986). Subjek dalam penelitian ini adalah 209 mahasiswa sarjana terdiri dari 120 wanita, 89 laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-talk yang kritis terhadap diri sendiri dan penilaian sosial secara positif berhubungan dengan orang-orang skor kecemasan.

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di atas, terdapat perbedaan antara penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian kali ini. Perbedaan dapat dilihat dari perbedaan judul, variable, teori, subjek, seting tempat dan topic. Berikut akan dipaparkan secara rinci mengenai perbedaan-perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu:

a. Tema

Pada judul penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari efikasi diri, kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan di atas belum terdapat penelitian yang membahas ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Oleh karena itu terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

b. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa, sedangkan dalam penelitian Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017) subjek penelitian siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Selanjutnya Lisianas, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019) subjek yang digunakan adalah seluruh mahasiswa progdi pendidikan sejarah. Kemudian Kasih, D., & Sudarji, S. (2017) subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Bunda Mulia Angkatan universitas dari 2008 hingga 2011, kemudian Harianti, N. (2014) subjek yang digunakan yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang Tahun Akademik 2011/2012.

Penelitian Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. R. (2018). Subjek yang digunakan yaitu 221 mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Subjek penelitian yang dilakukan oleh Christene Faria, Vijaya R (2019) adalah 100 profesional pengajar termasuk laki-laki dan perempuan dari sekolah atau perguruan tinggi dan subjek penelitian yang digunakan oleh Xiaowei Shi, Thomas M. Brinthaupt, Margaret McCree (2015) yaitu 209 mahasiswa sarjana terdiri dari 120 wanita, 89 laki-laki Oleh karena itu subjek dalam penelitian ini terdapat sedikit perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

c. Teori

Teori efikasi diri yang digunakan adalah teori dari Bandura (1997) sama dengan teori yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Harianti, N. (2014), namun berbeda dengan teori yang digunakan oleh Kasih, D., & Sudarji, S. (2017), Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2020) dan Wahyuni, E. (2015). Kemudian teori kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Lauster (2003) sama dengan teori yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lisantias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. (2011). Sedangkan teori kecemasan berbicara di depan umum yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Roggers (2004) sama dengan teori yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, E. (2015), namun berbeda dengan teori yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lisantias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019), Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017), Harianti, N. (2014), Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. R. (2018), Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2020) dan Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. (2011), Christene Faria, Vijaya R (2019), Xiaowei Shi, Thomas M. Brinthaup, Margaret McCree (2015).

d. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu efikasi diri, kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Peneliti memodifikasi skala efikasi diri yang diciptakan oleh Uswatun Khasanah (2012) berdasarkan aspek-aspek dari Bandura (1997). Kemudian skala kepercayaan diri peneliti membuat skala sendiri berdasarkan aspek-aspek dari Lauster (2003). Sedangkan skala kecemasan berbicara di depan umum peneliti membuat skala sendiri berdasarkan aspek-aspek dari Rogers (2004).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Namun tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor diterima, dengan nilai signifikansi (p) adalah 0,000 dan nilai F sebesar 286,312. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin rendah efikasi diri dan kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Efikasi diri dan kepercayaan diri bersama-sama memiliki sumbangan efektif sebesar 73,8% terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan 26,2% yang lain dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain.
2. Hipotesis minor pertama ditolak, memiliki nilai korelasi parsial sebesar sebesar -1,294 dan nilai p sebesar 0,197. Dikarenakan nilai $p > 0,05$ dan nilai korelasi parsial sebesar -1,294 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum.
3. Hipotesis minor kedua diterima, memiliki nilai korelasi parsial sebesar 18,027 dan nilai p sebesar 0,000. Dikarenakan nilai $p < 0,05$ dan nilai korelasi parsial sebesar 18,027 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

B. SARAN

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa hendaknya dapat lebih meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri yang ada di dalam dirinya dengan memperbanyak latihan dan pengalaman serta membangun mindset positif sehingga apabila efikasi diri dan kepercayaan diri yang dimilikinya tinggi maka akan mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Karena berkorelasi maka apabila efikasi diri dan kepercayaan diri yang dimilikinya rendah maka tingkat kecemasan berbicara di depan umumnya akan semakin tinggi.

b. Bagi Orang tua

Bagi orang tua hendaknya lebih dapat memperhatikan perkembangan anak. Serta orang tua harus terus memperhatikan dan menanamkan rasa kepercayaan diri dan efikasi diri pada anaknya dengan cara memberikan masukan, nasihat positif dan membangun demi kemajuan diri anaknya sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang ada dalam dirinya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Subjek pada penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga angkatan 2020-2022, peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat lebih memperluas populasi. Kemudian pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel bebas untuk lebih mengungkap efektifitas faktor lain diluar efikasi diri dan kepercayaan diri, sehingga dapat diketahui cara efektif yang agar memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Selain itu, dengan adanya penambahan kriteria subjek tertentu akan mengembangkan penelitian terkait kecemasan berbicara di depan umum, efikasi diri dan kepercayaan diri. Penelitian ini juga dapat dilaksanakan melalui pendekatan penelitian kualitatif yang tentunya mampu memberikan gambaran kecemasan berbicara di depan umum, efikasi diri dan kepercayaan diri dengan lebih mendalam pada sebuah situasi atau urgensi lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, S. & Dewi, A. P. (2006). Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan, *Jurnal Klinis*. 1-49.
- Adrianto, B & Rachmahana, R.S (2008). Kecemasan Presentasi ditinjau dari keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Klinis*
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109-118.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(02), 156–168.
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula The Relationship Between Positive Thinking and Self Efficacy With Public Speaking Anxiety in Unissula Students. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 129–136.
- Andryan, L. C. (2016). Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan Dan Self Efficacy Terhadap Niat Entrepreneurship Mahasiswa Universitas Ciputra. *Jurnal Manajemen dan Start-Up Bisnis*, 1(1), 350-357.
- Andrianto, S. & Dewi, A. P. (2006). Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan, *Jurnal Klinis*. 1-49.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control*. W.H Freeman & Company.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Bureni, I. Y. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Communication Apprehension Pada Mahasiswa.
- Burgoon, M., Hunsaker, F.G., & Dawson, E.J. (1994). *Human Communication*. California: Sage Publications, Inc.
- Creswell, J. W. 2014. *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, C. W. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku prososial siswa SMA Muhammadiyah 1 Malang. *Psikovidya*, 19(2), 94-105.
- Evaliana, Y. (2015). Pengaruh efikasi diri dan lingkungan keluarga terhadap minat berwirausaha siswa. *JPBM (Jurnal Pendidikan Bisnis dan Manajemen)*, 1(1), 53-60.

- Faria, C., & Vijaya, R. (2019). *Distress, Self-esteem and Public Speaking Anxiety among Teaching Faculty. International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 54-61.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Ghufron, M. N., & Rini, R (2012) *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handayani, F. (2013). Hubungan Self-Efficacy dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi. *Character*, 1(2), 1–5.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swar.
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- Haryanti, L. P. S., & Nia, T. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas psikologi uin syarif hidayatullah jakarta. *Jurnal Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 14(1), 32-40.
- Hasibuan, E. J. (2012). Peranan komunikasi dalam keluarga terhadap pembentukan jati diri remaja. *PERSPEKTIF*, 1(2), 141-153.
- Haziqatuzikra, H., & Nio, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Kpi Unib Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Jangir, S. K., & Govinda, R. B. (2017). *Reducing public speaking anxiety with behavior modification techniques among school students : a study. The International Journal Of Indian Psychology*, 5(1), 91–97. <https://doi.org/10.25215/0501.011>
- Juwita, S., Agung, M., & Rahmasari, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikogenesis*, 3(2), 187–198.
- Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Personifikasi*, 2(2), 103-109.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2017). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5(2).
- Katz, Lo, . (2000). *Public Speaking Anxiety*, UTM Konseling dan Layanan Karir. University Of Tennessee AT MARTIN Counseling Center.
- Khasanah, N & Astuti, Y, D. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa.
- Khasanah, Uswatun. (2012). Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Studi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN MMI Malang

- Kholisin, K. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34i1.65>
- Kristanto, P. H., Pm, S., & Setyorini, S. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43-48.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku Menyontek ditinjau dari Kepercayaan Diri. *Indigenous, Jurnal Imliah Berkala Psikologi*, 11(2), 38–46.
- Kusnadi, Y. (2016). Pengaruh Pendaftaran Online Terhadap Jumlah Pendaftar Di Sekolah Dasar Negeri Jakarta. *Paradigma-Jurnal Komputer dan Informatika*, 18(2), 89-101.
- Lauster, P. (2003). Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lisantias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Luxury. Y. (2004). Percaya Diri. Jakarta: Khalifa
- Mahendra, I. (2015). Pada Koperasi Karyawan Budi Setia Jakarta Dengan Technology Acceptance Model. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, XI(1), 70–80.
- Mardhika, R. (2016). Hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 88-98.
- McCroskey, J. (2013). *The Communication Apprehension Perspective*. Sage Publication. New Jersey
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 110-117.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berrkomunikasi di depan umum (Kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145-155.
- Myers, D. G. (1999). *Social psychology* (9th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Nuraeni, D. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII dan VIII di SLTPN 1 Lumbang Pasuruan.
- Nurhasanah, N. (2021). SELF EFICACY DAN BERPIKIR POSISTIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106-112.
- Nurmalasari, N. (2014). Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Citra Terhadap Kepuasan Mahasiswa Pada Akademi Kebidanan Aisyiyah Pontianak. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 2(2).

- Puspitasari, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2018 universitas negeri surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1).
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A., dan Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.1, No.2, Desember 2004 (131-143).
- Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. *Empati*, 6(4), 242-246.
- Rahmawati, F. E., & Nuryono, W. (2014). Penerapan terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri Pare. *Jurnal BK*, 04(03), 675–682.
- Rakhmat, J. (2002). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat. J. (2009). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836.
- Rika Wati, M. (2015). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Saat Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rizvi, A; Prawitasari, J.E dan Soetjipto, H.P. (1997). Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*. No. 3. Tahun II. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Rogers. (2004). Berani bicara di depan Publik, Cara cepat pidato. Bandung: Nuansa.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Saputra, M. R., & Riyadi, S. (2017). Sistem Informasi Populasi dan Historikal Unit Alat-Alat Berat Pada PT . Daya Kobelco Construction Machinery Indonesia. *Jurnal Penelitian Dosen FIKOM (UNDA)*, 6(2), 1–6.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Empati*, 6(1), 425-430.

- Sari, E.D., & Kuncoro, J. (2006). Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT Semen Gresik (Persero) Tbk. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 1 (1), 37-45.
- Sari, R. A. (2012). Pengaruh Karakteristik Perusahaan Terhadap Corporate Social Responsibility Disclosure Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 1(2). <https://doi.org/10.21831/nominal.v1i2.1002>
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarwono, J. (2013). *Mixed Methods Cara Menggabung Riset Kuantitatif dan Riset*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Setyastuti, Y. (2012). Apresiasi komunikasi dalam komunikasi antarpribadi. *Jurnal komunikator* Vol.4 No. 2 November.
- Shi, X., Brinthaup, T. M., & McCree, M. (2015). *The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. Personality and Individual Differences*, 75, 125-129.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. CV Alfabeta, Bandung
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5, 1–16. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>
- Taylor, R. (2011). *Kiat-Kiat Percaya Diri Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyu, A. C., & Widyana, R. (2017). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X Jakarta, *Jurnal Psikologi*, 14-25
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 05.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 50–62.
- Wibawanti, I. P., Sari, E. P., & Puspa, V. (2018). Pelatihan Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Kader Kesehatan Jiwa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*,

I(3), 190–200. <https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.458>

Yusuf Luxori, (2004). *Percaya Diri*, Jakarta: Khalifa Pustaka Al-Kautsar Grup

