

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA**

**SKRIPSI**



Oleh:

Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

200401110276

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**  
**PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA**  
**DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA MALANG**  
**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

200401110276

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA MALANG**


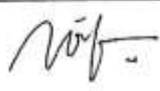
**PROPOSAL SKRIPSI**

Oleh

Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

200401110276

**Telah disetujui oleh:**

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP: 197007242005012003		27 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Muhammad Arif Furqon, M.Psi</u> NIP: 19900614201911201268		27 Mei 2024

Malang,  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA  
NIP. 198010202015031002

**PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA MALANG**

**SKRIPSI**




Oleh:

Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

200401110276

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada tanggal

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Dosen Pembimbing 1</b> <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP : 197007242005012003		27 Juni 2024
<b>Dosen Pembimbing 2</b> <u>Muhammad Arif Furqon, M.Psi</u> NIP : 19900614201911201268		27 Juni 2024
<b>Penguji Utama</b> <u>Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP : 197311271999031003		27 Juni 2024

Disahkan oleh,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP : 19611282002122001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

### **PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

NIM : 200401110276

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang,  
**Dosen Pembimbing 1,**



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**  
**NIP : 197007242005012003**

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

### **PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

NIM : 200401110276

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang,  
**Dosen Pembimbing 1I.**



**Muhammad Arif Furqon, M.Psi**  
**NIP : 19900614201911201268**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Dlou'ul Ma'aliy

NIM : 200401110276

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA ISLAM NUSANTARA MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 26 Mei 2024

Penulis



**Muhammad Dlou'ul Ma'aliy**

**2004011102756**

### **MOTTO**

Ilmu pengetahuan ibarat padang pasir dan bintang di malam yang gelap, untuk itu  
kejarlah ilmu sekuat daya dan upaya



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismilahi Rahmaani Rahiim Wal Hamdulillahi Rabbil Alamin

Skripsi ini saya persembahkan:

Untuk kedua orang tua saya (Bapak Chairil Anam dan Atik Yuliana) yang telah bekerja keras, mendidik dan mendoakan kesuksesan bagi anak-anaknya, skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa dukungan, motivasi dan doa kedua orang tua saya. Terimakasih papa dan mama tanpamu aku tidak bisa apa-apa. Semoga akan menjadi amal untuk semuanya.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim...*

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayahnya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Islam Nusantara Malang” dengan lancar.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan kita jalan yang terang benderang yaitu Agama Islam. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hanya ucapan terima kasih yang dapat saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan bapak Muhammad Arif Furqon, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan kepada peneliti serta tidak lupa untuk selalu tersenyum selama memberikan bimbingan kepada peneliti.
4. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ayah saya, Chairil Anam, yang selalu memberikan memotivasi, menyemangati dan mendukung baik dukungan moral maupun materiil, dan yang telah mendoakan anak-anaknya disetiap sujudnya, sehingga putranya mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.
6. Ibu saya, Atik Yuliana, yang selalu memberikan memotivasi, menyemangati dan mendukung baik dukungan moral maupun materiil, dan yang telah mendoakan anak-anaknya disetiap sujudnya, sehingga putranya mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.
7. Saudara-saudara kandung saya yang selalu memberikan support kepada saya dalam menyelesaikan masa kuliah dalam 4 tahun ini.

8. Teman-teman kos yang selalu membantu dan membimbing dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi keluarga kecil selama di Malang..
9. Pihak sekolah, SMA Islam Nusantara Malang, yang bersedia menerima dengan baik untuk membantu dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih kepada siswa-siswi SMA Islam Nusantara Malang yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Terima kasih atas segala hal baik yang telah diberikan. Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih kasang, Rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang telah membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Malang, 26 Mei 2024



**Muhammad Dlou'ul Ma'aliy**

**200401110276**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>M O T T O .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II.....</b>	<b>10</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	10
1. Definisi.....	10
2. Aspek-Aspek.....	11
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	13
4. Perspektif Islam .....	15
B. Self Efficacy (Percaya Diri).....	16
1. Definisi.....	16
2. Aspek-Aspek.....	17
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi.....	19
4. Perspektif Islam .....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22

D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III.....</b>	<b>24</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional .....	25
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Validitas dan Reliabilitas.....	31
G. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV.....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian .....	38
B. Pelaksanaan Penelitian.....	41
C. Hasil dan Analisa Data Penelitian.....	42
1. Hasil Uji Asumsi .....	42
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	43
3. Hasil Uji Hipotesis .....	46
D. Pembahasan.....	49
<b>BAB V .....</b>	<b>59</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert.....	28
Tabel 3. 2 Blue Print Skala General Self Efficacy (GSE).....	29
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	30
Tabel 3. 4 Uji Validitas.....	32
Tabel 3. 5 Klasifikasi Nilai Reliabilitas .....	33
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas .....	33
Tabel 3. 7 Kategorisasi Data .....	36
Tabel 4. 1 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	42
Tabel 4. 2 Uji Linieritas X dengan Y .....	43
Tabel 4. 3 Skor Hipotetik .....	44
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi.....	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Data Self Efficay .....	45
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	46
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis.....	47
Tabel 4. 8 Uji t .....	47
Tabel 4. 9 Nilai R Square.....	48
Tabel 4. 10 Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek .....	48
Tabel 4. 11 Sumbangan Efektif Aspek Variabel Self Efficacy.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 3. 1 Pengaruh dari variabel (X) terhadap variabel (Y).....	25

## ABSTRAK

Ma'aliy, Dlou'ul Muhammad. 2024. Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Sma Islam Nusantara Malang  
Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Kata Kunci: Self Efficacy, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

---

Kecemasan berbicara di depan umum, bisa dikatakan ketika individu mengalami rasa was was, khawatir, ketegangan dan tanda tanda cemas lainnya, ketika dihadapkan dengan tugas untuk berbicara di depan umum seperti menjadi presenter, presentasi di depan kelas dan sebagainya. Efikasi diri atau Self Efficacy merupakan keyakinan dari individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan sesuatu yang diharapkan baik dalam mengkoordinir permasalahan yang dialami, penyelesaian masalah, dan juga penyelesaian tugas yang dikerjakannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Self Efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana dan pengumpulan data yang digunakan sample jenuh. Subjek pada penelitian ini merupakan pada siswa SMA Islam Nusantara Malang sebanyak 70 responden. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Self Efficacy dan kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh yaitu hasil analisis (1) tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA Islam Nusantara Malang yang didapat dalam penelitian ini yakni, 25,71% siswa berada pada kategori rendah, 55,71% siswa berada pada kategori sedang dan 18,57% siswa berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA Islam Nusantara Malang berada pada kategori sedang hingga rendah, (2) tingkat Self Efficacy pada siswa SMA Islam Nusantara Malang yang didapat dalam penelitian yakni, 18,57% siswa berada pada kategori rendah, 62,85% siswa berada pada kategori sedang dan 18,57% berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat Self Efficacy pada siswa SMA Islam Nusantara Malang berada pada kategori sedang, (3) hasil analisis yang dilakukan mendapat hasil bahwa pengaruh yang diberikan variabel Self Efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan nilai t hitung negatif dengan nilai signifikan  $0.000 > 0.05$  yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan. Selain itu, Self Efficacy juga memberikan sumbangan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 30,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat Self Efficacy maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.



## ABSTRACT

Ma'aliy, Dlou'ul Muhammad. 2024. The Influence of Self-Efficacy on Public Speaking Anxiety at Nusantara Islamic High School, Malang

Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Sc

Keywords: Self Efficacy, Public Speaking Anxiety

---

Public speaking anxiety can be said to be when individuals experience anxiety, worry, tension and other signs of anxiety, when faced with the task of speaking in public such as being a presenter, presenting in front of the class and so on. Self-efficacy or Self Efficacy is an individual's belief in his or her ability to produce something that is expected both in coordinating the problems experienced, solving problems, and also completing the tasks he or she is carrying out.

This research aims to determine the influence of self-efficacy on public speaking anxiety among students at SMA Islam Nusantara Malang. This research uses a quantitative approach using descriptive analysis techniques and simple regression analysis and data collection using saturated samples. The subjects in this research were 70 students at SMA Islam Nusantara Malang. This research uses two scales, namely Self Efficacy and public speaking anxiety.

Based on the results of the analysis of the data obtained, namely the results of analysis (1) the level of public speaking anxiety of students at SMA Islam Nusantara Malang obtained in this study was, 25.71% of students were in the low category, 55.71% of students were in the medium category. and 18.57% of students are in the high category. So it can be seen that the level of public speaking anxiety of students at SMA Islam Nusantara Malang is in the medium to low category, (2) the level of Self Efficacy of students at SMA Islam Nusantara Malang obtained in the research is, 18.57% of students are in the low category, 62.85% of students are in the medium category and 18.57% are in the high category. So it can be seen that the level of Self Efficacy in students at SMA Islam Nusantara Malang is in the medium category, (3) the results of the analysis carried out show that the influence exerted by the Self Efficacy variable on public speaking anxiety produces a negative t value with a significant value of  $0.000 > 0.05$ , which means there is a significant negative influence. Apart from that, Self Efficacy also contributes to anxiety about public speaking by 30.7% and the rest is influenced by other factors not included in this research. So it can be seen that the higher the level of Self Efficacy, the lower the public speaking anxiety experienced.

## مستخلص البحث

ضوء المعالي، محمد. 2024. تأثير الكفاءة الذاتية على القلق من التحدث أمام الجمهور في المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج. رسالة. كلية علم النفس س. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: الدكتورة يوليا شوليختون، ماجست ير.

القلق من التحدث أمام الجمهور يمكن أن يوصف عندما يشعر الفرد بالتوتر، والقلق، والتوتر، وأعراض القلق الأخرى عند مواجهة مهمة التحدث أمام الجمهور، مثل أن يكون مقدماً أو تقديم عرض في الصف وما إلى ذلك. الكفاءة الذاتية هي اعتقاد الفرد بقدراته على تحقيق ما يتوقعه، سواء في تنسيق المشكلات التي يواجهها، أو حل المشكلات، أو إكمال المهام التي يقوم بها.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الكفاءة الذاتية على القلق من التحدث أمام الجمهور لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج. تستخدم هذه الدراسة نهجاً كمياً باستخدام تقنيات التحليل الوصفي والتحليل الانحداري البسيط، وجمع البيانات باستخدام العينة الشاملة. كان عدد المشاركين في هذه الدراسة 70 طالباً من المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج. استخدمت الدراسة مقياسين: الكفاءة الذاتية والقلق من التحدث أمام الجمهور.

بناءً على نتائج تحليل البيانات التي تم الحصول عليها، كان تحليل النتائج كما يلي: 1) مستوى القلق من التحدث أمام الجمهور لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج الذي تم الحصول عليه في هذه الدراسة هو 71.25% من الطلاب في الفئة المنخفضة، 71.55% من الطلاب في الفئة المتوسطة و 57.18% من الطلاب في الفئة العالية. وبالتالي، يمكن معرفة أن مستوى القلق من التحدث أمام الجمهور لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج يقع في الفئة المتوسطة إلى المنخفضة، 2) مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج الذي تم الحصول عليه في الدراسة هو 57.18% من الطلاب في الفئة المنخفضة، 85.62% من الطلاب في الفئة المتوسطة و 57.18% من الطلاب في الفئة العالية. وبالتالي، يمكن معرفة أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية نوسانتارا مالانج يقع في الفئة المتوسطة، 3) تحليل النتائج أظهر أن تأثير الكفاءة الذاتية على القلق من التحدث أمام الجمهور يعطي قيمة t سلبية مع قيمة دلالة 000.0 < 05.0 مما يعنى أن هناك تأثير سلبى ذو دلالة إحصائية. بالإضافة إلى ذلك، توفر الكفاءة الذاتية تأثيراً بنسبة 7.30% على القلق من التحدث أمام الجمهور، والباقي يتأثر بعوامل أخرى لم تشارك في هذه الدراسة. وبالتالي، يمكن معرفة أن كلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية، كلما انخفض القلق من التحدث أمام الجمهور الذي يعاني من ه

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، القلق من التحدث أمام الجمهور.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan sebuah program yang melibatkan sejumlah komponen yang bekerja sama dalam sebuah proses pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu. Proses pembelajaran diharapkan dapat membuat perubahan baik pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik pada individu. Proses tersebut direncanakan dalam rangka mencapai tujuan pengajaran dimana hasil belajar yang diperoleh dari proses belajar siswa diharapkan sesuai dengan tujuan pengajaran (Purwanto, 2016). Tujuan pengajaran tersebut sebelumnya telah ditetapkan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 (2003), yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Proses belajar mengajar dapat dicapai melalui tujuan pendidikan yang telah direncanakan. Proses belajar mengajar sesuai dengan pencapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikuti dapat didefinisikan sebagai hasil belajar (Purwanto, 2016). Hasil belajar sendiri sering kali menjadi tolak ukur tercapainya suatu tujuan dari pembelajaran yang di laksanakan dan digunakan sebagai ukuran pemahaman siswa dalam menguasai suatu mata pelajaran. Tinggi maupun rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa dapat dilihat dari perolehan skor dan kemampuan yang dimiliki siswa setelah melalui proses pembelajaran.

Pendidikan menengah atas atau biasa disebut dengan (SMA) merupakan sebuah jenjang pendidikan yang dijalani setelah menyelesaikan pendidikan menengah pertama. Proses belajar yang dilakukan di SMA oleh siswa-siswi dengan berbagai cara salah satunya ialah belajar untuk dapat menyampaikan

pesan secara lisan atau berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum adalah bentuk pengungkapan pesan secara lisan dengan tujuan memberikan informasi serta pengetahuan kepada khalayak.

Dari temuan yang ada di lapangan melalui wawancara, berbicara di depan umum tidaklah mudah, terlebih pada siswa SMA karena mereka harus bisa menyesuaikan dengan lingkungan yang baru. Proses pembelajaran di bangku SMA tidak sama dengan keadaan mereka ketika masih berada di SMP dulu, karena jenjang SMA menuntut siswa untuk lebih mandiri dan aktif terutama aktif dalam berbicara di dalam kelas. Aktif bertanya, aktif dalam diskusi, dan tanya jawab di dalam kelas menuntut siswa harus memiliki kemampuan berbahasa yang baik. Wahyuni (2014) mengatakan bahwa kemampuan berbahasa yang baik sangat diperlukan dalam mengungkapkan pikiran secara lisan agar orang lain yang mendengarkan bisa memahami apa yang sedang dibicarakan. Selain itu pembawaan diri yang tepat seperti kepercayaan diri juga sangat diperlukan dalam berbicara di depan umum.

Adanya pandemi Covid-19 sejak tahun 2020 cukup memberi dampak pada perkembangan remaja, salah satunya adalah hambatan dalam mengembangkan kompetensi dalam berkomunikasi dengan orang lain atau khalayak umum. Hampir semua kegiatan dilakukan secara online. Hal ini yang membuat para remaja kebanyakan bergantung dan terlalu fokus dalam penggunaan gadget atau alat elektronik lainnya. Secara tidak langsung hal tersebut membuat para remaja kurang adanya waktu untuk berbicara secara langsung di depan umum.

Masa remaja merupakan masa yang cukup sulit bagi individu. Pada masa pada masa remaja perubahan-perubahan pada fisik, kognitif, dan sosio-emosional akan tampak secara jelas. Perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan masalah bagi remaja. remaja belum siap untuk menghadapi suatu masalah. Terdapat banyak masalah yang sering dialami remaja antara lain ketidakmampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya sendiri, ketidakmampuan bertindak secara terbuka, merasa cemas terhadap kelanjutan studi, dan lain-lain.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan belajar berinteraksi dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun berkelompok. Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan yang perlu dimiliki oleh setiap remaja agar mereka mampu dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Menurut penerapannya, kemampuan komunikasi interpersonal dapat terlihat dari kemampuan komunikasi di depan umum (Yusuf, 2009).

Berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melalui pidato, ceramah, laporan, dan salah satu yang paling sering ditemui pada kalangan siswa SMA yaitu presentasi dan menyampaikan pendapat. Kemampuan ini sangat penting dimiliki siswa-siswi dalam mempersiapkan diri dalam dunia perkuliahan maupun dunia kerja dan jika pada masa SMA tidak diasah maka siswa akan kesulitan didalam menyesuaikan diri. Namun, pada pelaksanaannya sebagai siswa-siswi SMA sering kali mendapatkan hambatan ketika harus berbicara di depan umum. Seperti ketika proses belajar mengajar terkadang guru meminta siswa-siswi untuk mengemukakan pendapat, tetapi hanya satu atau dua siswa saja yang berani mengemukakan pendapatnya karena malu, merasa tidak nyaman dilihat orang lain, sehingga sulit untuk merangkai kata-kata dan pikiran yang kacau. Selain itu, merasa dirinya tidak mampu dan kurang percaya diri. Gejala-gejala tersebut berkaitan dengan fenomena yang dikenal dengan “kecemasan berbicara di depan umum”.

Penjelasan Rogers (2004) tentang kecemasan berbicara di depan umum yaitu datang dari rasa takut yang kemudian menjadi rasa cemas, rasa takut yang terjadi pada seseorang yang hendak berbicara di depan umum dan mereka merasa bahwa dirinya sedang ‘diadili’, terancam dan merasa penampilannya diperhatikan seperti cara gerak-gerik dan ucapan terasa salah yang menjadi sangat penting karena menjadi perhatian banyak orang. Rasa takut menjadi salah satu penyebab dalam menghambat keberhasilan untuk berbicara di depan umum, namun sebenarnya hal ini terjadi bukan karena ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan atau kurangnya pengetahuan melainkan disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menyampaikan

informasi secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis maupun fisiologis. Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (2004) seperti (1) aspek fisik yaitu Respon fisik dari kecemasan ini biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, (2) aspek mental yaitu Respon mental dari kecemasan ini pada umumnya terjadi selama pembicara tampil di depan umum, (3) aspek emosional yaitu Respon emosional dari kecemasan berbicara di depan umum ini ditandai saat sebelum individu tampil ia merasa takut, kemudian individu juga merasa tidak mampu dan kehilangan kendali, selain itu individu juga merasakan tidak berdaya dalam menghadapi situasi tersebut dan seringkali individu menjadikan situasi tersebut sebagai masalah.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan menunjukkan ada beberapa metode pembelajaran presentasi berbicara di depan kelas bagi siswa SMA Islam Nusantara, yang mencakup beragam pendekatan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri. Guru menggunakan pendekatan interaktif yang melibatkan siswa dalam latihan langsung, simulasi situasi presentasi, dan umpan balik konstruktif. Selain itu, kelas juga menerapkan teknik-teknik seperti pemanfaatan media visual, latihan pernapasan, dan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan fokus saat berbicara di depan publik. Menurut salah satu guru di sekolah tersebut mengatakan bahwa dengan pendekatan yang holistik dan berorientasi pada praktik, siswa di SMA Islam Nusantara dapat mengembangkan kemampuan presentasi yang efektif dan memperoleh kepercayaan diri yang diperlukan untuk sukses dalam berbagai situasi komunikasi.

Berdasarkan temuan pada siswa di SMA Islam Nusantara melalui wawancara yang diajukan oleh peneliti kepada beberapa siswa SMA Islam Nusantara menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang ditandai dengan beberapa gejala yang telah dijelaskan oleh Rogers (2004) yakni jantung yang berdebar, suara yang bergetar,

sulit untuk merangkai kata-kata, kurang lancer dalam berfikir, merasa takut dan malu saat berbicara di depan umum.

Rasa cemas yang muncul ketika berbicara di depan umum adalah suatu kondisi yang sifatnya sementara atau tidak lama dan mengganggu dalam diri seseorang, walaupun hanya memikirkan atau ketika mempraktekkan (Harianti, 2014). Kecemasan muncul dikarenakan beberapa sebab diantaranya adalah rasa takut kepada orang yang akan mendengarkannya seperti rasa takut akan ditertawakan, ketakutan bahwa dirinya hanya akan menjadi lelucon belaka, takut untuk dikritik, dan takut mungkin dirinya tidak menyenangkan (Osborne, 2004).

Rasa takut akan ditertawakan, ketakutan bahwa dirinya hanya akan menjadi bahan tertawaan, takut untuk dikritik dan takut terhadap hal hal lainnya ketika akan melakukan aktivitas berbicara di depan umum ini muncul dipengaruhi oleh beberapa factor. Menurut Utomo (2015) memberikan pernyataan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah faktor kematangan emosi dan faktor *Self Efficacy*. Sedangkan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi siswa-siswi saat berbicara di depan umum dalam penelitian adalah *Self Efficacy* karena munculnya beberapa indikator orang kurang percaya diri pada saat berbicara di depan umum. Hal seperti kecemasan berbicara di depan umum ini dapat terjadi dikarenakan rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh individu. Efikasi diri (*Self Efficacy*) merupakan suatu kepercayaan diri atau keyakinan pada individu mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas, mencapai kecakapan tertentu dan mencapai suatu tujuan. Efikasi diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki individu yang bertujuan untuk menghasilkan suatu pencapaian (Bandura, 1997). Aspek Efikasi diri terbagi menjadi tiga bagian dimana bagian menurut Bandura (1997), yang diantaranya yaitu (1) Level (tingkatan) aspek ini berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. (2) *Generality* (keadaan umum) aspek ini berkaitan dengan keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. (3) *Strength* (kekuatan) aspek ini berkaitan dengan tingkat

kekuatan atau kelemahan keyakinan individu tentang kemampuan yang dimilikinya.

Myers (2012) memberi penjelasan bahwa 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. Selanjutnya Kreitner dan Kinicki (dalam Ririn, Asmidir, & Johan, 2013) menyebutkan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugasnya disebut dengan *self-efficacy*.

*Self Efficacy* dalam berbicara di depan umum yaitu sebuah kemampuan dari dalam diri saat berbicara di depan banyak orang dengan suatu prosedur atau metode yang formal, sehingga pembicara memerlukan suatu teknik tertentu supaya pemicara dapat berbicara dengan lancar dan dapat mengendalikan emosinya (Maryam, Ima Siti, febriani, R Bunga, Kurnia, 2019). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin baik kemampuan berbicara di depan umum, karena individu dengan *Self Efficacy* yang tinggi maka individu tersebut akan mampu apabila dihadapkan dengan berbagai macam peristiwa di dalam hidupnya.

Hubungan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum juga di bahas pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa jurusan KPI di UIN Iman Bonjol Padang (Nio & Haziqatuzikra, 2019) yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, artinya semakin tinggi *Self Efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *Self Efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ananda & Suprihatin (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif pada efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hubungan negative yang dimaksud adalah semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin



rendah pula kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Berdasarkan 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. 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.

Ada beberapa penelitian yang lain sesuai dengan tema yang dikaji tersebut seperti yang dilakukan oleh Harianti (2014) dengan judul Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara di depan umum. Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Shagita & Suprihatin (2010) yang berjudul *Self-Efficacy* dengan Kecemasan komunikasi Pada Mahasiswa dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas, yang mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *selfEfficacy* dengan kecemasan berkomunikasi.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Islam Nusantara”. Penelitian ini penting untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Selain itu, alasan peneliti mengambil sampel siswa pada jenjang SMA karena melihat masih

belum banyak penelitian dengan tema yang sesuai dalam pembahasan di atas dengan menggunakan sampel remaja pada jenjang SMA. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang adanya pengaruh antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa pada jenjang SMA kepada khalayak umum dan civitas akademik.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai definisi sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti meliputi:

1. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang?
2. Bagaimana tingkat *Self Efficacy* siswa pada SMA Islam Nusantara Malang?
3. Bagaimana pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *Self Efficacy* pada siswa SMA Islam Nusantara Malang
3. Untuk mengetahui pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan memperkaya pengetahuan, khususnya di bidang psikologi tentang pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum dan mampu

memberikan sumbangsih keilmuan psikologi kepada pihak terkait dan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi sumber rujukan kepada siswa maupun civitas akademi tentang *Self Efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga diharapkan dapat memberi manfaat dalam pengembangan diri siswa khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Bagi instansi terkait diharapkan bisa memberi manfaat dalam pembinaan pada siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

##### **1. Definisi**

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika individu merasakan hal yang mengancam mereka kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya tidak rasa ketidakamanan. Kecemasan berdasar berasalkan dari rasa takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia yang penuh dengan ancaman (Ananda, 2019). Kecemasan merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan serius sepanjang individu tersebut mampu mereduksi kecemasan, sehingga tingkat kecemasannya tidak berpengaruh terhadap tindakan komunikasi yang dilakukannya (Muslim, 2013). Pendapat lain tentang kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, rasa tidak nyaman dan ketegangan yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin & Whitbourn, 2010).

Individu yang cemas dalam komunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan bicara apabila terdesak saja (Wahyuni, 2014). Kecemasan berbicara di depan umum yaitu kondisi ketidaknyamanan pada individu ketika membayangkan atau sedang berbicara di hadapan orang banyak (Wahyuni, 2015). Menurut Rogers (2008) 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 (komunikasi dua arah atau dialog). Berbeda dengan berbicara di depan umum, 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).

Menurut Apollo (dalam Wahyuni, 2015) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah reticence, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Masing masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada psikologisnya, akan mempengaruhi fisiologis dan kognitifnya serta semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan lainnya.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan dalam diri individu dalam kekhawatiran, ketegangan, timbul gangguan jantung berdebar, keringat dingin, dan rasa was was pada individu dalam suatu situasi karena keadaan yang sedang mengancamnya. Ketika individu mengalami kecemasan yang berlebihan maka individu akan mengalami ketakutan dan rasa was was dengan hal hal yang belum jelas bentuk dari objek yang dia takutkan. Jadi, kecemasan berbicara di depan umum, bisa dikatakan ketika individu mengalami rasa was was, khawatir, ketegangan dan tanda tanda cemas lainnya, ketika dihadapkan dengan tugas untuk berbicara di depan umum seperti menjadi presenter, presentasi di depan kelas dan sebagainya.

## **2. Aspek-Aspek**

Rogers (2008) memaparkan beberapa dari aspek aspek kecemasan berbicara di depan umum, antara lain:

a. Aspek fisik

Komponen fisik biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda pada tiap orang. Gejala gejala fisik tersebut diantaranya jantung berdebar debar, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut dan sulit untuk bernafas.

b. Aspek mental

Aspek mental memiliki gejala seperti sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

c. Aspek emosional

Gejala gejala yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panic dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.

Kemudian menurut Bodie (2010) memaparkan bahwa aspek dalam kecemasan berbicara di depan umum ada tiga yaitu:

a. Faktor kognitif

Merupakan respon kognitif atau pikiran pada individu dari ketakutan atau kecemasan yang terdiri dari evaluasi yang negatif serta keyakinan yang tidak logis yang nantinya akan mempengaruhi individu dalam kemampuan berpikir jernih, mengatasi tuntutan lingkungan atau memecahkan suatu masalah.

b. Faktor fisiologis

Aspek fisiologis yaitu respon yang dialami individu ketika merespon adanya kecemasan seperti jantung berdegup lebih cepat, tekanan darah meningkat, dan berkeringat.

c. Faktor perilaku

Mengacu pada perilaku yang menghindar pada individu ketika merespon adanya kecemasan, seperti tangan gemetar, gugup atau berbicara secara cepat.

Dari hal hal yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memiliki beberapa aspek, pertama yang diutarakan oleh Rogers (2008) ada tiga yaitu aspek fisik, aspek mental dan aspek emosional. Kemudian menurut Bodie (2010), kecemasan berbicara di depan umum mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Dalam penelitian ini, menggunakan aspek yang diutarakan oleh Rogers untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada subjek.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi**

Kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh beberapa faktor, dan menurut Utomo (2012) kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

a. Faktor kematangan emosi

Faktor kematangan emosi ditandai dengan tidak meledakkan emosi di hadapan orang lain, penilaian situasi kritis dan memiliki emosi yang stabil. Kematangan emosi membantu mahasiswa dalam mengendalikan pola sikap dan perilaku yang akan memicu mahasiswa untuk membuat suatu tindakan yang didasari oleh dorongan emosi dalam pembuatan keputusan dengan mempertimbangkan dampak dari emosi tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum yang timbul dalam diri mahasiswa dapat diatasi dengan baik dengan kematangan emosi yang stabil sehingga membantu mahasiswa dalam mengendalikan pola sikap dan perilaku sebagai respon dari kecemasan berbicara di depan umum.

b. Faktor efikasi diri

Faktor efikasi diri, ditandai dengan adanya keyakinan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, menumbuhkan motivasi dalam mengatasi tantangan yang muncul. Efikasi diri yang dimiliki mahasiswa dalam melaksanakan tugas tugas akademik terkait dengan berbicara di depan umum membuat mahasiswa tidak merasa cemas. Ini karena kecemasan berbicara di depan umum yang ada ditekan dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam mengatasi tantangan kecemasan yang ada. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut seseorang untuk berperilaku secara mantap dan efektif.

Kemudian, menurut Monarth & Kase (2007), faktor faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan public adalah sebagai berikut:

a. Faktor biologis

Rasa takut maupun cemas dapat dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah yang pertama sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon fight (menghadapi) dan flight (menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat, sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

b. Faktor pikiran negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif akan menyertainya. Pikiran negatif yang umumnya timbul, pertama bahwa



berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal hal yang positif.

c. Faktor perilaku menghindar

Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar (Monarth & Kase, 2007). Individu ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin tidak ingin kembali pada situasi yang sama.

d. Faktor emosional

Saat individu menunjukkan situasi takut, individu tersebut akan mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga individu tersebut yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panic dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan umum tersebut, individu menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosialnya. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa dan perasaan takut.

#### **4. Perspektif Islam**

Kecemasan merupakan hal yang terkadang muncul secara fisiologis seperti perasaan tidak menyenangkan, tegang, berpikiran negatif dan khawatir akan hal buruk akan terjadi itu disebut dengan kecemasan. Dalam Islam, kecemasan dibahas dalam Al – Qur'an seperti QS. Al-Fussilat ayat 54.

أَلَا إِنَّهُمْ فِي مِرْيَةٍ مِّن لِّقَاءِ رَبِّهِمْ أَلَّا إِنَّهُ بِكُلِّ  
شَيْءٍ مُّحِيطٌ ﴿٥٦﴾

Artinya : Ingatlah bahwa sesungguhnya mereka adalah dalam keraguan tentang pertemuan dengan Tuhan mereka. Ingatlah bahwa sesungguhnya Dia Maha Meliputi segala sesuatu.

Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram, yakni Ingatlah, bahwa orang-orang musyrikin itu berada di dalam keraguan terhadap perjumpaan dengan Rabb mereka pada hari Kiamat karena mereka mengingkari kebangkitan. Mereka tidak beriman kepada Akhirat, karena itu mereka tidak bersiap menghadapinya dengan amal saleh. Ingatlah, bahwa sesungguhnya Allah meliputi segala sesuatu dengan ilmu dan kodrat-Nya (Firmansyah, 2021).

## B. *Self Efficacy* (Percaya Diri)

### 1. Definisi

Menurut Albert Bandura (dalam Myers, 2012) efikasi diri atau *Self Efficacy* adalah perasaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengerjakan suatu tugas, efikasi diri adalah percaya terhadap kompetensi diri sendiri dan efektivitas sebagai hasil dari pemberian grativikasi, dengan kata lain efikasi diri merupakan keyakinan pada individu tentang kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan suatu tugas di mana kemampuan tersebut dilatih, digerakkan oleh kejadian kejadian yang berpengaruh dalam hidup seseorang. Efikasi diri merupakan sebagai keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.

Baron dan Byrne (dalam Risnawati, 2010) mengartikan efikasi diri sebagai evaluasi dari individu mengenai kemampuan atau sebuah kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai sebuah tujuan

dan mengatasi sebuah hambatan yang dialami. Menurut Nuzulia (2010), pada dasarnya efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai efikasi diri, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dari individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan sesuatu yang diharapkan baik dalam mengkoordinir permasalahan yang dialami, penyelesaian masalah, dan juga penyelesaian tugas yang dikerjakannya.

## **2. Aspek-Aspek**

Aspek Efikasi diri terbagi menjadi tiga bagian dimana bagian menurut Bandura (1997), yang diantaranya yaitu:

### **a. Level (tingkatan)**

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Jika individu dihadapkan pada masalah atau tugas tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan tertentu maka efikasi diri akan jatuh pada tugas tugas yang mudah, sedang hingga sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing masing tingkatannya tersebut. Aspek kesulitan memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu untuk dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang dirasa berada di luar batas kemampuannya.

### **b. *Generality* (keadaan umum)**

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Dalam mengatasi atau menyelesaikan masalah ataupun tugas tugasnya. Beberapa

individu memiliki keyakinan yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

c. *Strength* (kekuatan)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu tentang kemampuan yang dimilikinya. Individu dengan efikasi diri kuat mengenai kemampuannya cenderung pantang menyerah dan ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi sebuah rintangan. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung untuk mudah terguncang oleh hambatan kecil dalam menyelesaikan tugasnya.

Kemudian, Corsini (2009) mengemukakan bahwa efikasi diri meliputi beberapa aspek, yaitu:

a. Kognitif

Yaitu sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam memikirkan sebuah cara untuk digunakan serta merancang apa yang akan dilakukan dengan memiliki sebuah tujuan yang ingin dicapai.

b. Motivasi

Yaitu sebuah keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk memberi dorongan pada dirinya melalui pikiran agar dapat membuat keputusan serta melakukan suatu tindakan dengan maksud mencapai sebuah tujuan

c. Afektif

Efikasi diri pada individu dapat mempengaruhi emosional dan sifat pada individu tersebut, sehingga terdapat aspek afektif dalam efikasi diri.

d. Seleksi

Seleksi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memilih lingkungan dan tingkah laku yang tepat dengan maksud ingin mencapai tujuan yang diharapkan.

Dari hal hal yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mencakup beberapa aspek. Menurut Bandura (1997) efikasi diri

mencakup tiga aspek yaitu aspek level (tingkatan), aspek generality (keadaan umum) dan aspek strength (kekuatan). Sedangkan menurut Corsini (2009), mencakup 4 aspek yaitu aspek kognitif, motivasi, afektif dan seleksi. Di penelitian ini menggunakan aspek aspek yang dikemukakan oleh Bandura untuk mengukur tingkat efikasi diri pada subjek.

### **3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi**

Menurut Bandura (1997), tingkat efikasi diri pada individu disebabkan oleh beberapa faktor, yang antara lain:

#### **a. Budaya**

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

#### **b. Usia**

Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi dibandingkan dengan individu yang lebih muda.

#### **c. Jenis kelamin**

Orang tua seringkali memiliki pandang yang berbeda terhadap kemampuan laki laki dan perempuan. Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki laki dan perempuan. Ketika laki laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan seringkali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya, dimana orang tua menganggap bahwa perempuan lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibandingkan laki laki, walaupun prestasi mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang perempuan menerima perlakuan stereotype gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya.

d. Pengalaman

Efikasi diri terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi dimana individu bekerja. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi efikasi diri yang dimilikinya, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa efikasi diri yang dimiliki individu tersebut akan menurun atau tetap.

e. Tingkat pendidikan

Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki efikasi diri yang lebih tinggi karena lebih banyak belajar dan menerima pengetahuan melalui pendidikan formal, serta memiliki banyak kesempatan untuk belajar mengatasi persoalan persoalan dalam hidupnya.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memperoleh informasi positif mengenai dirinya maka akan meningkatkan efikasi dirinya, sedangkan individu yang memperoleh informasi negatif mengenai dirinya maka akan menurunkan efikasi dirinya.

g. Insentif eksternal

Adanya insentif berupa reward (hadiah) dari orang lain untuk merefleksikan keberhasilan individu dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi dirinya. Reward yang tepat atau menarik akan meningkatkan motivasi pada individu dalam menyelesaikan tugasnya

h. Sifat tugas yang dihadapi

Semakin kompleks dan sulit suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka semakin besar keraguan terhadap kemampuannya, sebaliknya jika individu dihadapkan pada tugas yang sederhana dan mudah maka ia sangat yakin pada kemampuannya untuk berhasil

i. Status individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status sosial lebih tinggi akan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi pula dibandingkan individu yang berstatus

sosial lebih rendah. Status sosial tinggi membuat individu memperoleh penghargaan lebih dari orang lain sehingga memberikan pengaruh pula terhadap efikasi dirinya.

Dari hal hal yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu budaya, usia, jenis kelamin, pengalaman, tingkat pendidikan, informasi tentang kemampuan diri, insentif eksternal, sifat tugas yang dihadapi dan status individu dalam lingkungan.

#### **4. Perspektif Islam**

Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Efikasi diri merupakan suatu kepercayaan diri atau keyakinan pada individu mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas, mencapai kecakapan tertentu dan mencapai suatu tujuan. Dalam Islam juga memiliki pandangan atau perspektif tentang efikasi diri, di AlQur'an menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karena Allah SWT berjanji bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya, yakni dalam Q.S. Al Imron ayat 190.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ

Artinya: Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal,

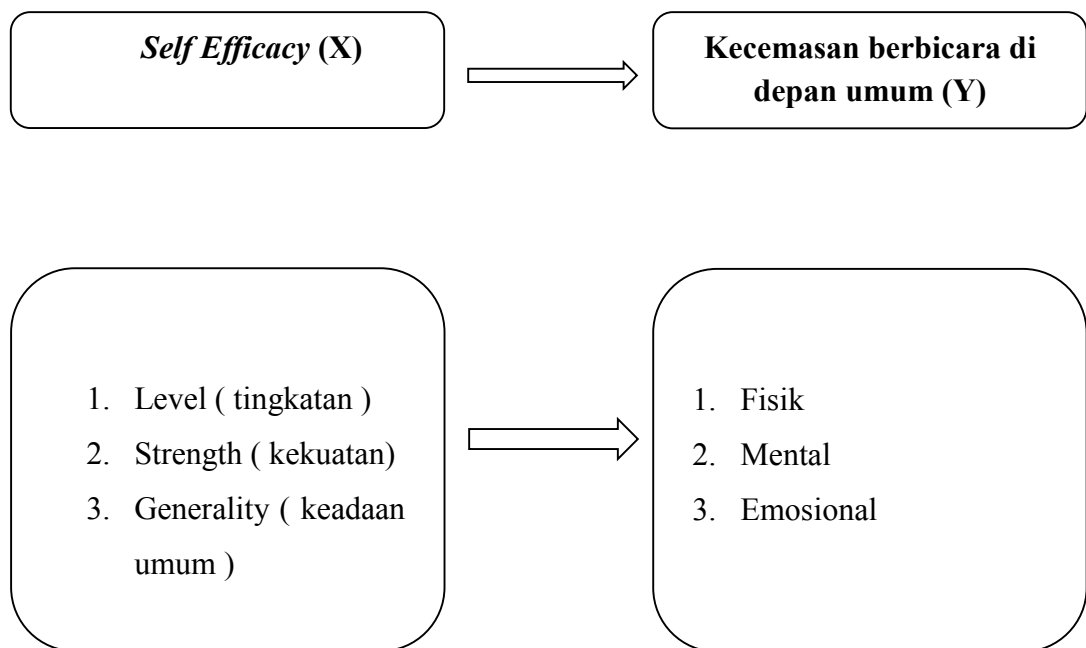
Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram, yakni Sesungguhnya di dalam penciptaan langit dan bumi, dari tidak ada menjadi ada serta tanpa ada contoh sebelumnya, dan di dalam pergantian malam dan siang serta perbedaan panjang dan pendeknya waktu, benar-benar terdapat

bukti-bukti nyata bagi orang-orang yang berakal sehat yang menunjukkan mereka kepada Sang Maha Pencipta alam semesta, hanya Dia Yang berhak disembah (Mahfudz, 2006).

### C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk kerangka berpikir yang menggambarkan alur pikir peneliti mengenai adanya pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebagaimana yang digambarkan oleh peneliti dalam tabel berikut.

**Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual**





#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan kajian teoritis, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang berarti semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum semakin tinggi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 2 Pasuruan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2018) diartikan sebagai penelitian berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Menurut Creswell (2019), menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka yang datanya berwujud bilangan (frekuensi, nilai atau skor, atau peringkat), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.

Penelitian ini juga menggunakan analisis regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel yang lainnya, serta menggunakan analisis data deskriptif yang bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai data data yang berbentuk angka (Azwar, 2018)

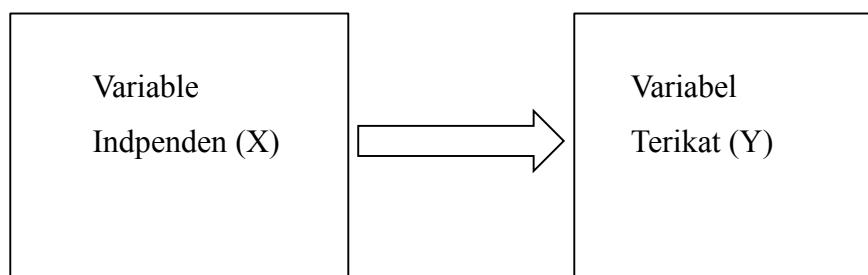
#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel adalah cara untuk menetapkan label bagi variabel-variabel awal dalam penelitian dan penetapan fungsi pada setiap variabel dalam hipotesis yang ada (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

1. Variabel Independen atau variabel bebas (X) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel yang lainnya. Variabel (X) yang digunakan dalam penelitian ini adalah Self Efficacy (Efikasi diri).
2. Variabel dependen atau variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dapat dipengaruhi oleh variabel bebas (X). variabel (Y) yang digunakan dalam penelitian ini adalah Public Speaking Anxiety (Kecemasan berbicara di depan umum).

Pengaruh dari variabel bebas Efikasi diri terhadap variabel terikat Kecemasan berbicara di depan umum dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 3. 1 Pengaruh dari variabel (X) terhadap variabel (Y)**



### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu penjelasan atau definisi mengenai variabel yang telah dirumuskan berdasarkan karakteristik atau aspek aspek variabel tersebut (Azwar, 2018). Berikut definisi operasional dari variabel yang terdapat dalam penelitian ini:

#### **1. Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan tingkatan keyakinan yang dimiliki oleh individu (dalam penelitian ini mahasiswa) akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tugas atau masalah yang dimana kelebihan atau kemampuan dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas atau masalah tersebut sudah dimiliki atau sudah dilatih sebelumnya oleh individu. Efikasi diri pada penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh

Bandura (1997) yaitu Level (tingkatan), generality (keadaan umum), dan strength (kekuatan).

## 2. Kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah dikatakan ketika individu mengalami rasa was was, khawatir, ketegangan dan tanda tanda cemas D seperti menjadi presenter, presentasi di depan kelas dan sebagainya. Aspek yang terdapat dalam public speaking anxiety dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Rogers (2008) yaitu aspek fisik, mental dan emosional.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan bagian generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan ciri tertentu yang telah disesuaikan dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Pasuruan yang berjumlah 321 siswa.

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian atau perwakilan dari jumlah populasi yang ada pada sebuah penelitian yang memiliki karakteristik dan ciri seperti populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling, yang dimana sampel diperoleh dengan cara mengambil secara acak dari populasi yang ada dengan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama (Azwar, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2006), sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

- n : Jumlah sampel  
 N : Jumlah Populasi  
 e : Taraf kesalahan atau *error* (10%) atau sebesar 0.10

Dari rumus di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini dapat diketahui sebagai berikut:

$$n = \frac{321}{1 + 321 (0.10)^2}$$

$$n = \frac{321}{1 + 3.21}$$

$$n = \frac{321}{4.21}$$

$n = 76.247$ , dibulatkan menjadi 76 sampel

Berdasarkan perhitungan pengambilan sampel dengan rumus Slovin, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 76 sampel.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah tahap yang paling penting dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari sebuah penelitian adalah untuk mendapat data yang sesuai, sehingga dengan tidak mengetahui teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan mendapat data yang sesuai dengan penelitian yang dibuatnya (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala.

Teknik pengumpulan data dengan skala merupakan salah satu teknik untuk mendapatkan sebuah data penelitian dengan cara menyebarkan beberapa pertanyaan dan pernyataan kepada subjek atau responden. Dalam penelitian ini

skala yang digunakan skala *likert*, yang dimana skala *likert* ini merupakan skala yang berfungsi untuk mengukur persepsi, pendapat, dan sikap kelompok maupun individu mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2016).

Pada penelitian ini skala psikologi (skala *likert*) yang digunakan sebagai instrumen pengumpulan data terdapat serangkaian pernyataan dari aspek aspek variabel *Self Efficacy* (efikasi diri) dan *public speaking anxiety* (kecemasan berbicara di depan umum). Selain pernyataan, dalam skala *likert* tersebut terdapat jawaban berupa empat pernyataan yang nantinya responden dapat memilih jawaban tersebut sesuai keadaan yang sebenarnya dari responden tersebut. Empat pernyataan tersebut yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala *likert* terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu ada yang bersifat positif (*favorable*) dan juga bersifat negatif (*unfavorable*). Berikut adalah skor aitem pada skala *likert*:

**Tabel 3. 1 Skor Skala Likert**

Kategori jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

a. *Blue print Self Efficacy* (efikasi diri)

Pengukuran variabel *Self Efficacy* (efikasi diri) menggunakan skala adaptasi dari *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Dalam skala tersebut terdapat 10 aitem (*favorable*) yang telah meliputi tiga aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Risnawati, 2010), yaitu aspek level (tingkatan), strength (kekuatan) dan generality (keadaan umum).

**Tabel 3. 2 Blue Print Skala General Self Efficacy (GSE)**

Variable	Asepek- aspek	Indikator	Aitem		Jumlah aitem
			F	Uf	
Self Efficacy (Efikasi Diri)	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap kesulitan tugas atau hambatan dalam menghadapinya	1,6,9	-	3
	<i>Strength</i> (Kekuatan)	Kekuatan keyakinan pada individu terhadap kemampuannya	5,7,8,10	-	4
	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas di berbagai aktivitas	2,3,4	-	3
Jumlah					10

- b. *Blue print public speaking anxiety* (kecemasan berbicara di depan umum)

Pengukuran variabel Public speaking anxiety (kecemasan berbicara di depan umum) dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang mengambil aspek aspek dari kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Bodie (2010) yaitu aspek kognitif, perilaku, dan fisiologis.

**Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Variable	Aspek- aspek	Indikator	Aitem		Jumlah aitem
			F	Uf	
<i>Public Speaking Anxiety</i> (Kecemasan Berbicara di Depan Umum)	Aspek kognitif	Proses proses yang menghambat individu ketika melakukan aktivitas berbicara di depan umum	1,2,3,4,5	6, 7, 8	8
	Aspek perilaku	Perilaku yang tampak oleh individu ketika menghadapi aktivitas berbicara di depan umum	9,12,15	17	4
	Aspek fisiologis	Respon yang dialami individu ketika merespon adanya kecemasan seperti jantung berdegup lebih cepat, tekanan darah meningkat, dan berkeringat.	10,11,13,14	16	5
Jumlah					



## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam memenuhi fungsi utamanya yaitu mengukur suatu variabel dan mampu memberikan hasil ukur yang sesuai atau tepat dengan tujuan dari penelitian yang telah dilakukan (Azwar, 2007). Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows dengan menggunakan rumus atau teknik korelasi Bivariate Pearson (Product Moment Pearson) yakni dengan cara mengkorelasikan skor aitem dengan skor total sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

: Koefisien korelasi antara x dan y

rx

y

N : Jumlah subjek

X : Skor aitem

Y : Skor Total

X : Jumlah skor aitem

Y : Jumlah skor total

$\sum^2$  : Jumlah kuadrat skor aitem

$\sum^2$  : Jumlah kuadrat skor total

**Tabel 3. 4 Uji Validitas**

<b>Variable</b>	<b>Jumlah aitem awal</b>	<b>Jumlah aitem gugur</b>
Seelf Efficacy	10	0
Kecemasan berbicara di depan umum	17	0

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas memiliki pengertian bahwa suatu alat ukur dapat dipercaya atau tidak yang mengacu pada keajegan hasil pengukuran skala tersebut (Azwar, 2007). Meskipun reliabilitas pada dasarnya memiliki beragam sebutan seperti kestabilan, keterpercayaan, keajegan, keterandalan dan sebagainya, namun konsep yang sebenarnya dalam reliabilitas yaitu sejauh mana hasil dari pengukuran skala tersebut dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam pelaksanaan pengukuran terhadap sampel atau subjek yang ada, hasil yang didapat relative sama, selama aspek yang diukur dalam diri sampel belum dirubah. Maksud dari relative sama disini adalah tetap memiliki toleransi terhadap perbedaan perbedaan kecil diantara hasil pada beberapa kali pengukuran. Apabila perbedaan itu cukup besar dari beberapa kali pengukuran, hasil tersebut tidak dapat dipercaya dan tidak bisa dikatakan pengukuran tersebut reliabel (Azwar, 2007). Untuk melihat reliabilitas, dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* yang memiliki rentang koefisien korelasi 0 – 1,00 dengan ketentuan apabila nilai yang diperoleh mencapai 0.600 atau semakin tinggi koefisien korelasi tersebut (mendekati 1,00), maka dapat alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian. Rumus dari *Cronbach's Alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_i} \right\}$$

Keterangan :

$r_{11}$  : Nilai Reliabilitas

$\sum S_i$  : Jumlah Skor varian per aitem

$S_t$  : Varians total

$K$  : Jumlah aitem kuesioner

**Tabel 3. 5 Klasifikasi Nilai Reliabilitas**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Interpretasi</b>
0,00 – 0,20	Sangat Lemah
0,21 – 0,40	Lemah
0,41 – 0,60	Cukup
0,61 – 0,80	Tinggi
0,81 – 1,00	Sangat Tinggi

**Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas**

<b>Variable</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Keterangan</b>
Self Efficacy	0,905	1
Kecemasan berbicara di depan umum	0.939	1

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data yang telah didapat sebelumnya melalui pengumpulan data serta membuat kesimpulan dalam pengolahan data dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam

penelitian ini, pengolahan data yang telah didapat sebelumnya dibantu dengan aplikasi IBM SPSS 25 for Windows. Berikut adalah beberapa bentuk analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini:

1. Uji asumsi

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui penyebaran skor pada variabel yang ada, apakah dalam model regresi memiliki penyebaran yang normal atau tidak serta membuktikan bahwa sampel dalam penelitian mampu mewakili populasi yang ada dan dapat megeneralisasikannya (Widhiarso, 2012). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan melihat hasil nilai signifikansi  $p > 0.05$  maka data dapat dikatakan memiliki distribusi atau penyebaran yang normal dan sebaliknya jika  $p < 0.05$  maka data penelitian dapat dikatakan error.

- b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bahwa masing masing variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Pengujian menggunakan IBM SPSS 25 for Windows dengan test for linearity dengan melihat nilai signifikansinya, jika nilai signifikansi  $p > 0.05$  maka dianggap linear.

2. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif merupakan analisis statistik yang bertujuan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menjabarkan data yang telah didapat sebelumnya tanpa memiliki maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2016). Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan analisis deskriptif dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Mean Hipotetik

Untuk mencari *mean* hipotetik, digunakanlah rumus dengan sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \Sigma k$$

Keterangan:

$\mu$	: <i>Mean</i> hipotetik
$i_{\max}$	: Skor tertinggi aitem
$i_{\min}$	: Skor terendah aitem
$\Sigma$	: Jumlah seluruh aitem

b. Standar deviasi

Untuk mencari standar deviasi, digunakanlah rumus degan sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan:

$\sigma$	: Standar deviasi hipotetik
$X_{\max}$	: Nilai maksimal aitem
$X_{\min}$	: Nilai minimal aitem

c. Kategorisasi data

Setelah nilai mean dan standar deviasi hipotetik di dapatkan, maka langkah selanjutnya yaitu kategorisasi data. Kategorisasi data bertujuan untuk mengelompokkan data sesuai dengan tingkat kategorisasi yang

sesuai dengan norma. Terdapat tiga tingkatan kategorisasi yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut, rumus dan norma dari kategorisasi data:

**Tabel 3. 7 Kategorisasi Data**

No.	Kategori	Rumus
1.	Tinggi	$X > (M + 1SD)$
2.	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
3.	Rendah	$X < (M - 1SD)$

d. Analisa prosentase

Analisis prosentase digunakan oleh peneliti sebagai teknik analisa dalam mendeskripsikan data yang diperoleh dari skala dalam bentuk prosentase. Rumus analisis prosentase, sebagaimana berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P :Prosentase

*f* : Frekuensi

N : Jumlah Subjek

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang dimiliki peneliti diterima atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk uji hipotesis. Teknik analisis regresi linier sederhana bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen serta hubungan antar variabel

apakah memiliki hubungan yang positif atau negative. Berikut rumus dari analisis regresi linier sederhana:

$$Y = a + b \cdot X$$

Keterangan:

- Y : Variabel dependen
- X : Variabel independen
- a : Konstanta
- b : Koefisien regresi

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara tepatnya di Jl. Mayjen Haryono XXI/30, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur.

##### **a. Sejarah Singkat Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara**

Sejarah keberadaan SMA Islam Nusantara, bermula dari berdirinya SMA Wahid Hasyim yang didirikan oleh Yayasan Taman Pendidikan Al-Islam Wahid Hasyim Kota Malang melalui surat keputusan nomor: 90/YTPI WH/Mrt/1980 tertanggal 10 Maret 1980. Sehingga ditetapkanlah pada tanggal tersebut (10 Maret 1980) sebagai hari berdirinya SMA Wahid Hasyim. Tujuan dari YTPI Wahid Hasyim mendirikan SMA ini adalah sebagai berikut.

1. Memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam ilmu pengetahuan.
2. Mendidik siswa menjadi warga negara yang rajin bekerja, sadar akan kewajiban, jujur dalam pikiran dan perbuatan.
3. Mempertinggi kesadaran beragama (ahlussunnah wal jama'ah) dalam bermasyarakat dan bernegara.
4. Membina peserta didik agar hormat dan cinta kepada kedua orang tua, keluarga, dan sesama.
5. Memberikan pendidikan keterampilan untuk bekal hidup di Masyarakat.

SMA Wahid Hasyim Kota Malang memulai kegiatan belajar dan mengajar terhitung mulai tanggal 17 Juli 1980 (Tahun Ajaran 1980/1981), menempati sebagian gedung Universitas Sunan Giri (Sekarang Universitas Islam Malang) di Jalan Mayjen Haryono No.



193. Siswa pada angkatan pertama berjumlah 26 orang, jumlah yang relatif sedikit untuk mengawali berdirinya sebuah sekolah. Semua sarana dan prasarana pada saat itu sangatlah sederhana. Bahkan ruang-ruang kelas pada saat itu bisa dibilang sempit. Tetapi, dengan adanya ikhtiar dan kerjasama dari semua warga sekolah maka semua hambatan tersebut dapat dilalui dengan kebersamaan, keikhlasan, dan kerukunan.

Seiring berjalannya waktu, terhitung pada akhir tahun 2011 SMA Wahid Hasyim Kota Malang dalam proses alih kelola dari Yayasan Taman Pendidikan Al-Islam Wahid Hasyim Malang kepada Yayasan Universitas Islam Malang dengan tujuan untuk pengembangan sekolah lebih lanjut. Terbukti dengan diterbitkannya Akta Notaris Nomor 71 Tanggal 29 Februari 2012 yang diterbitkan oleh Kantor Notaris Sulisiyah Amini di Malang secara resmi SMA Wahid Hasyim telah berada dibawah naungan Yayasan Universitas Islam Malang. Sebagai salah satu bentuk usaha dari Yayasan Universitas Islam Malang untuk mengembangkan sekolah ini, maka diterbitkanlah Surat Keputusan Pengurus Yayasan Universitas Islam Malang Nomor: 001/KEP.15/Y.06/II/2016 tertanggal 20 Februari 2016 yang menerangkan bahwa terhitung sejak tahun pelajaran 2016/2017 nama SMA Wahid Hasyim Malang telah diubah menjadi SMA Islam Nusantara Kota Malang (SMAINUS). Alamat sekolah ini berada di Jl. Mayjen Haryono XIX -XXI/30 Dinoyo Permai Kota Malang, telp. (0341) 553744

#### **b. Visi Misi Sekolah Menengah Atas Islam Nusantara**

Visi sekolah : “Terciptanya karakter Islami berdasarkan Islam Ahlussunnah wal Jama’ah, yang membangun dan mengembangkan iptek, imtaq, serta motivasi dan jiwa entrepreneur peserta didik.”

Misi sekolah, diantaranya :

1. Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi sejalan dengan perkembangan sehingga peserta didik mampu menggunakannya sesuai kaidah keilmuan melalui pengolahan, penalaran, dan penyajian yang baik.
2. Mengembangkan pendidikan yang berorientasi pada keterampilan hidup berbasis kewirausahaan dengan manajemen yang partisipatif dan transparan.
3. Merancang dan melaksanakan pembelajaran secara efektif dan efisien berdasarkan kurikulum berbasis entrepreneur muslim.
4. Mengembangkan pembelajaran dan pembinaan secara intensif Amaliah Islam Ahlussunah Waljamaah dan akhlakul karimah serta pengkaderan generasi muda Nahdlatul Ulama.
5. Mengembangkan kecakapan hidup peserta didik terutama keterampilan mengembangkan produk usaha, berbahasa asing, dan IT, sebagai salah satu modal bersaing pada era informasi dan globalisasi.
6. Melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik secara optimal untuk mengembangkan karakter Islami dan jiwa entrepreneur.
7. Membangun potensi warga sekolah dan menumbuhkembangkan semangat berprestasi, kedisiplinan, kebersamaan, etos kerja, semangat belajar, dan rasa percaya diri.
8. Menciptakan suasana sekolah yang kondusif sehingga program sekolah terlaksana dengan baik agar warga sekolah merasa senang dan nyaman berada di sekolah.

Tujuan pendidikan SMA Islam Nusantara difokuskan untuk melahirkan siswa yang mempunyai karakter, kedisiplinan, kecakapan dan keterampilan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya serta mengembangkan kemampuan lebih lanjut pada dunia kerja atau perguruan tinggi dengan berlandaskan kajian Islam Ahlussunah Waljamaah.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Waktu Pelaksanaan**

Penelitian ini dilakukan mulai dari hari Jumat, 8 Maret 2024 sampai dengan hari Senin, 18 Maret 2024.

### **2. Prosedur Pengambilan data**

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kuesioner secara offline dengan mengirimkan link google form kepada Siswa Siswi SMA Islam Nusantara, melalui aplikasi media sosial berupa Whatsapp yang dikirim ke ketua kelas dari setiap Kelas.

### **3. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Siswi SMA Islam Nusantara yang pernah presentasi di depan kelas atau pernah berbicara di depan umum.

### **4. Hambatan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menemukan hambatan sebagai berikut:

- a. Keterbatasan Waktu: pada saat itu siswa sedang melakukan ujian sekolah. Peneliti harus mempertimbangkan keterbatasan waktu ini ketika merencanakan sesi penelitian, yang bisa menjadi sulit untuk disesuaikan dengan jadwal yang sudah ditetapkan.
- b. Tingkat Keterlibatan yang Bervariasi : Siswa memiliki tingkat motivasi, minat, dan keterlibatan yang berbeda dalam kegiatan sekolah dan penelitian. Beberapa siswa mungkin sangat tertarik

dan berpartisipasi aktif, sementara yang lain mungkin kurang termotivasi atau bahkan menunjukkan resistensi terhadap penelitian. Mengelola tingkat keterlibatan yang bervariasi ini dapat menjadi hambatan, terutama dalam memastikan kualitas dan validitas data yang dikumpulkan

- c. Keterbatasan Sumber Daya dan Biaya : Pelaksanaan penelitian pada sampel siswa seringkali memerlukan sumber daya dan biaya yang cukup besar. Ini termasuk biaya untuk merekrut partisipan, memperoleh peralatan atau materi yang diperlukan, dan mengelola logistik yang terkait dengan pelaksanaan penelitian. Keterbatasan sumber daya dan biaya ini dapat menjadi hambatan yang signifikan, terutama bagi peneliti dengan anggaran terbatas. Mencari sumber daya alternatif atau pendanaan tambahan bisa menjadi solusi untuk mengatasi hambatan ini.

### C. Hasil dan Analisa Data Penelitian

#### 1. Hasil Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Untuk menilai apakah distribusi data normal atau tidak, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan SPSS menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak normal.

*Tabel 4. 1 Uji Noemalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Variable	Nilai Sig.
Seelf Efficacy* Kecemasan berbicara di depan umum	0,267

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas yang menunjukkan nilai signifikansi 0,267. Maka dapat diartikan bahwa distribusi data normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan memenuhi kriteria normalitas.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas merupakan uji yang berfungsi untuk mengetahui apakah variable independent memiliki hubungan yang linier dengan variable dependen yang dilihat melalui kesesuaian data dengan garis linier atau tidak. Pada penelitian ini uji linieritas dilakukan dengan bantuan program statistical Product and Service Solutions (SPSS), dimana data dikatakan inier apabila nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05. Dalam penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut:

*Tabel 4. 2 Uji Linieritas X dengan Y*

<b>Variabel</b>	<b>Nilai Sig.</b>
Seelf Efficacy* Kecemasan berbicara di depan umum	0,451

Hasil uji linieritas pada tabel diatas bahwa nilai signifikansi variable Self Efficacy dan Kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,451 atau  $>0,05$  sehingga disimpulkan bahwa variable X dan Y memiliki hubungan yang linier.

## **2. Hasil Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif digunakan untuk memahami karakteristik responden dengan mendeskripsikan data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran

terperinci tentang setiap variabel penelitian, menggunakan data yang berasal dari jawaban responden. Analisis deskriptif ini fokus pada kategorisasi data, dengan tujuan mengelompokkan individu berdasarkan tingkat tertentu pada suatu kontinum, sesuai dengan atribut yang diukur.

**a. Skor Hipotetik**

Pencarian dan penggunaan skor hipotetik dalam penelitian adalah untuk membuat kategorisasi data dalam penelitian yang dilakukan, skor hipotetik dalam penelitian ini, sebagaimana berikut:

***Tabel 4. 3 Skor Hipotetik***

Skala	Hipotetik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Self Efficacy	70	25	40	35,14	4,108
Kecemasan berbicara di depan umum	70	24	53	38,46	9,300

Deskripsi skor hipotetik kategori Skala Self Efficacy pada memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 10, terdapat skor tertinggi pada skala Self Efficacy adalah 40 dan skor terendahnya 25 dengan mean hipotetik 35,14 dan juga standar deviasi 4,108. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 17, terdapat skor tertinggi pada skala Self Efficacy adalah 53 dan skor terendahnya 24 dengan mean hipotetik 38,46 dan juga standar deviasi 9,300.

**b. Kategorisasi data**

Nilai skor mean hipotetik yang telah didapatkan pada perhitungan skor pada tabel hipotetik ditujukan untuk mengetahui

kategorisasi pada setiap variabel dalam penelitian, dengan mengacu pada norma yang telah berlaku, seperti berikut:

**Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi**

No.	Kategorisasi	Rumus
1.	Tinggi	$X > (M + 1SD)$
2.	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
3.	Rendah	$X < (M - 1SD)$

Setelah skor disesuaikan dengan kategori norma yang telah ada, maka skor akan dikategorisasikan menjadi rendah, sedang dan tinggi sesuai dengan variabel yang ada dalam penelitian, kategorisasi variabel dalam penelitian ini sebagaimana berikut:

**1). Self Efficacy**

**Tabel 4. 5 Kategorisasi Data Self Efficacy**

No.	Kategori	Rumus	Jumlah subjek	Presentase
1.	Tinggi	$X > (M + 1SD)$	13	18,57%
2.	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	44	62,85%
3.	Rendah	$X < (M - 1SD)$	13	18,57%

Pada tabel uji kategori diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, 44 responden memiliki tingkat efikasi diri yang sedang, dan 13 responden memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi.

## 2). Kecemasan Berbicara di Depan Umum

*Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum*

No.	Kategori	Rumus	Jumlah subjek	Presentase
1.	Tinggi	$X > (M + 1SD)$	13	18,57%
2.	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	39	55,71%
3.	Rendah	$X < (M - 1SD)$	18	25,71%

Pada tabel uji kategorisasi diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 18 responden memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah, 39 responden memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan 13 responden memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk menguji apakah ada pengaruh variabel independen (Self Efficacy) terhadap variabel dependen (berbicara di depan umum). Peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS for windows. Hasilnya adalah sebagai berikut :



**Tabel 4. 7 Uji Hipotesis**

<b>Variable Independent</b>	<b>Variable Dependent</b>	<b>Sig.</b>
Self Efficacy	Kecemasan Berbicara di depan umum	0,000

Berdasarkan tabel diatas, Diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti  $< 0,05$  sehingga variabel X yaitu Self Efficacy berpengaruh secara parsial terhadap variabel Y yaitu Berbicara di Depan Umum.

**Tabel 4. 8 Uji t**

<b>Variable</b>	<b>Nilai t</b>	<b>Sig.</b>
Self Efficacy	-5,490	0,000

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa variabel Self Efficacy memiliki pengaruh negatif terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai hasil sebesar - 5,490. Sehingga dapat diketahui bahwa pengaruh yang diberikan Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum bersifat negatif. Dengan berdasarkan data tersebut, maka dapat diketahui terkait sumbangan pengaruh yang diberikan Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum melalui tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 9 Nilai R Square**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R square</b>
1	0,554	0,307

Berdasarkan tabel diatas, nilai *R Square* yang didapatkan melalui bantuan *output* dari hasil analisis melalui aplikasi SPSS sebesar nol koma tiga nol tujuh (0.307), maka dapat diketahui bahwa Self Efficacy memiliki sumbangan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 30,7% dan 69,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Adapun Sumbangan efektif aspek digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif pada tiap aspek dari masing-masing aspek terhadap variabel terikat. Sumbangan efektif dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

**Tabel 4. 10 Rumus Empirik Sumbangan Efektif Aspek**

<b>Norma</b>
$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$

**Tabel 4. 11 Sumbangan Efektif Aspek Variabel Self Efficacy**

<b>Aspek</b>	<b>Koefisien Regresi (Beta)</b>	<b>Koefisien Korelasi</b>
Tingkatan	0,123	-0,312
Kekuatan	-0,390	-0,533
Keadaan umum	-0,365	-0,517

- a. Tingkatan terhadap kecemasan berbicara di depa umum  
 $SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$

$$SE(x)\% = 0,123 \times -0,312 \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -3,9\%$$

- b. Kekuatan terhadap kecemasan berbicara di depan umum

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -0,390 \times -0,533 \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 20,8\%$$

- c. Keadaan umum terhadap kecemasan berbicara di depan umum

$$SE(x)\% = \text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

$$SE(x)\% = -0,365 \times -0,517 \times 100\%$$

$$SE(x)\% = 18,9\%$$

Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek variabel Self Efficacy, didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel Self Efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah aspek kekuatan dengan persentase sebesar 20,8%, kemudian aspek keadaan umum sebesar 18,9% dan aspek tingkatan sebesar 3,9%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek kekuatan merupakan aspek yang paling berkontribusi pada pengaruh Self Efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

## **D. Pembahasan**

### **1. Tingkat Self Efficacy pada siswa SMA Islam Nusantara Malang**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Self Efficacy yang dimiliki oleh sebagian besar siswa tersebut terdapat di kategori sedang. Terdapat 62,85% yakni sejumlah 44 siswa memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang. Sehingga dapat diambil

kesimpulan bahwa, siswa SMA Islam Nusantara Malang memiliki tingkat *Self Efficacy* dengan kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Himmah (2020) yaitu tingkat kepercayaan diri (*Self Efficacy*) juga didominasi kategori sedang. Diketahui dari seluruh subjek yang berjumlah 91 orang memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak 79 orang dengan persentase 86%, dan kategori rendah sebanyak 12 orang dengan persentase 14%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2022) terdapat dominan sejumlah 45.1 % mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori sedang pada mahasiswa Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab Fakultas Psikologi tahun ajaran 2021/ 2022

Adanya perbedaan tingkat efikasi diri pada siswa SMA Islam Nusantara Malang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bandura (1997), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat efikasi diri pada individu, yaitu yang pertama adalah budaya. Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai, kepercayaan dan proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri. Kemudian, jenis kelamin yang dimana perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dibuktikan dari penelitian Safitri (2019) yang mengatakan bahwa wanita memiliki efikasi lebih tinggi dalam mengelola perannya dibandingkan dengan laki laki. Dalam penelitian ini peneliti sengaja tidak mengklasifikasikan subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin. Peneliti lebih melihat faktor-faktor non biologis atau tidak masuk ke ranah differensiasi gender untuk mengukur tingkat *Self Efficacy* siswa.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *Self Efficacy* pada individu adalah *reward* yang diperolehnya, yaitu *reward* yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang. *Reward* ini bisa juga dikatakan sebagai reward atau benefit, benefit apa yang akan

didapat oleh individu tersebut ketika berhasil melaksanakan atau melakukan tugas tersebut. Faktor lainnya yaitu pengalaman dimana *Self Efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi dimana individu bekerja. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi efikasi diri yang dimilikinya, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *Self Efficacy* yang dimiliki individu tersebut akan menurun atau tetap. Kemudian faktor tingkat pendidikan pada individu. *Self Efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki *Self Efficacy* yang lebih tinggi karena lebih banyak belajar dan menerima pengetahuan melalui pendidikan formal, serta memiliki banyak kesempatan untuk belajar mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya. Kemudian faktor yang terakhir yaitu informasi tentang kemampuan diri. Individu yang memperoleh informasi positif mengenai dirinya maka akan meningkatkan *Self Efficacy* nya, sedangkan individu yang memperoleh informasi negatif mengenai dirinya maka akan menurunkan *Self Efficacy* nya.

## **2. Tingkat Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh sebagian besar siswa terdapat dikategori sedang dan kategori rendah. Sebesar 55,71% siswa berada pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang dan 25,71% siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa SMA Islam Nusantara Malang berada pada kategori sedang hingga rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Himmah (2020) yaitu tingkat kecemasan berbicara di depan umum

tergolong pada kategori sedang. Diketahui subjek yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum kategori rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 15%, kategori sedang sebanyak 66 orang dengan persentase 73%, dan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 12%. Kemudian di dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusman dan Nasution (2021) mengatakan bahwa sebanyak 34,96% dari seluruh responden (mahasiswa) mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2022) yaitu tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa terdapat dikategori sedang yaitu berjumlah 43.7% mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab Fakultas Psikologi tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori sedang.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa ini dikarenakan oleh beberapa faktor. Perasaan cemas saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti oleh semua orang, bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan cemas, namun banyak orang yang mengabaikan perasaan cemas tersebut. Menurut Rusman & Nasution (2021), cemas menjadi alasan terbesar bagi seseorang ketika berbicara di depan umum yang mengakibatkan adanya ketakutan. Hal ini dapat dilihat melalui gerakan gerakan fisik, yang ditampilkan. Oleh sebab itu, menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan selalu berpikiran positif dan tidak membuat standar yang tinggi pada diri sendiri serta dapat dilakukan dengan meluruskan niat dengan tidak mengharapkan apapun atau tidak mengkhawatirkan apapun yang artinya yakin dengan kemampuan diri sendiri.

Menurut penelitian Bukhori (2016), kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali siswa. Kecemasan

tersebut memiliki pengaruh negatif pada diri seorang siswa baik ketika masih duduk dibangku sekolah maupun ketika sudah lulus kelas. Seseorang dengan kecemasan berbicara di depan umum, kendati sudah lulus dan memiliki ijazah, dimungkinkan akan mengalami kendala dalam melamar pekerjaan tertentu, terlebih pekerjaan yang menekankan pada kemampuan atau keahlian berbicara di depan orang banyak. Menurut Muslimin (2013), kecemasan berbicara di depan umum merupakan gejala psikologis yang pastinya terjadi pada setiap mahasiswa. Namun apabila terjadi kecemasan yang berlebihan, maka menghasilkan pengaruh negatif pada diri mahasiswa, salah satunya bidang akademik.

### **3. Pengaruh Self Efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang**

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang dilakukan pada 70 sampel siswa SMA Islam Nusantara Malang menunjukkan terdapat pengaruh yang negatif diantara variabel Self Efficacy sebagai variabel independen dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel dependen. Berdasarkan hasil nilai uji t didapatkan nilai hitung  $t = -5,490$ , sehingga dapat diketahui bahwa pengaruh yang diberikan *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum bersifat negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat *Self Efficacy* yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa tersebut. Begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *Self Efficacy* yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa tersebut.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Jendra & Sugiyo (2020), yang membuktikan bahwa pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan skor yang berarah negatif yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan

umum. Pengaruh negatif berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan tersebut muncul begitupun sebaliknya

Kemudian hasil penelitian yang dilakukan Nurhasanah (2021) mengatakan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda dan Suprihatin (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Adapun hasil dari uji regresi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan nilai  $r$  square sebesar 0,307 atau dapat dibilang dengan 30,7 %. Yang artinya variabel *Self Efficacy* memberi kontribusi sebanyak 30,7% terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara. Adapun aspek yang paling mempengaruhi dari variable *Self Efficacy* terhadap variable kecemasan berbicara di depan umum. Melalui hasil perhitungan sumbangan efektif dari tiap-tiap aspek variabel *Self Efficacy*, didapatkan hasil bahwa aspek yang paling banyak mempengaruhi variabel *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah aspek kekuatan dengan persentase sebesar 20,8%, kemudian aspek keadaan umum sebesar 18,9% dan aspek tingkatan sebesar 3,9%. Dengan begitu disimpulkan bahwa aspek kekuatan merupakan aspek yang paling berkontribusi pada pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Aspek kekuatan (*strength*) dalam variable *Self Efficacy* memiliki dominasi pemberian pengaruh terhadap kecemasan di depan umum pada siswa. Hal ini terjadi karena siswa SMA Islam Nusantara Malang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan atas kemampuan tersebut tumbuh dari hasil proses presentasi di depan kelas saat pembelajaran. Siswa SMA Islam Nusantara Malang juga mengalami kesulitan dalam menentukan tingkat kesulitan pada tugas tertentu dan kurang mampu menyelesaikan tugas di berbagai situasi. Hal tersebut yang membuat aspek tingkatan (*level*) dan aspek



keadaan umum (*generality*) memiliki sedikit dalam memberikan pengaruh terhadap kecemasan di depan umum pada siswa dibandingkan dengan aspek kekuatan (*strength*).

Menurut Bandura (1997) Aspek kekuatan (*strength*) berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu tentang kemampuan yang dimilikinya. Individu dengan efikasi diri kuat mengenai kemampuannya cenderung pantang menyerah dan ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi sebuah rintangan. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung untuk mudah terguncang oleh hambatan kecil dalam menyelesaikan tugasnya. Jika dikaitkan dengan kecemasan berbicara di depan umum, individu yang memiliki keyakinan kuat tentang kemampuan yang dimilikinya akan dapat mengurangi rasa takut atau cemas ketika berbicara di depan umum.

Efikasi diri atau *Self Efficacy* sangat erat kaitannya dengan kecemasan berbicara di depan umum, seseorang pasti akan mengalami suatu kekhawatiran akibat belum adanya kesiapan atau bahkan sudah siap ketika menghadapi kegiatan berbicara di depan umum. Kekhawatiran hal tersebut adalah hal yang normal, tetapi kekhawatiran ini menjadi tidak wajar ketika seseorang menjadi khawatir yang berlebihan seperti mengeluarkan keringat dingin secara tiba tiba, atau tiba tiba merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, jantung berdetak dengan kencang, gugup dan sebagainya. Dalam keadaan tersebut efikasi diri sangat berpengaruh dalam mengatasi kekhawatiran dalam berbicara. Selain aspek kekuatan (*strength*) sebagai aspek yang dominan dalam memberi pengaruh, ada juga aspek lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yakni tingkat kesulitan tugas (*level*) dan tugas dalam keadaan umum (*generality*).

Aspek tingkatan (*level*) berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Jika individu dihadapkan pada masalah atau tugas tugas yang disusun

menurut tingkat kesulitan tertentu maka efikasi diri akan jatuh pada tugas tugas yang mudah, sedang hingga sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing masing tingkatannya tersebut. Aspek tingkatan memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu untuk dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang dirasa berada di luar batas kemampuannya. Jika dikaitkan dengan kecemasan berbicara di depan umum, individu yang dapat menentukan tingkat tugas tersebut dalam tingkatan sulit, sedang, atau mudah, maka individu tersebut mampu menentukan perilaku yang dapat meredakan rasa cemas dan takut saat berbicara di depan umum.

Adapun aspek tugas dalam keadaan umum (*generality*) berkaitan dengan keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Dalam mengatasi atau menyelesaikan masalah ataupun tugas tugasnya. Beberapa individu memiliki keyakinan yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Jika dikaitkan dengan kecemasan berbicara di depan umum, individu yang memiliki kemampuan melaksanakan tugas di berbagai aktivitas dan situasi yang berbeda dapat mengurangi rasa takut, gugup, cemas saat berbicara di depan umum.

Penelitian Warren (2011) juga menemukan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada individu. Efikasi diri yang tinggi dapat memberikan motivasi pada masing masing individu sehingga mereka merasa percaya diri untuk berbicara di depan umum serta kondisi ini menyebabkan individu tersebut mampu untuk menguasai para audiens saat berbicara di depan umum. Ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Riani dan Rozali (2014) mengatakan bahwa tingkat efikasi diri dapat memberikan

pengaruh pada individu terkait kecemasan pada individu dalam menghadapi tugasnya.

Berdasarkan penjelasan pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang, penelitian ini ditujukan kepada siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah dan penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan betapa pentingnya tingkat efikasi diri dalam mempengaruhi proses pembelajaran akademik, contohnya dalam berbicara di depan umum seperti presentasi dan sebagainya. Selain itu, penelitian ini juga ditujukan kepada pihak sekolah untuk lebih memberikan edukasi atau kegiatan yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri kepada siswa nya. Melihat dari hasil analisis tingkat *Self Efficacy* siswa masuk dalam kategori sedang.

Terdapat implikasi dari kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa. Adanya temuan bahwa *Self Efficacy* memberikan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara Malang sebesar 0,307 atau 30,7% menarik bila dikaitkan dengan rencana pemberian layanan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Untuk semakin meminimalkan permasalahan kecemasan berbicara di depan umum oleh siswa, maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan upaya pencegahan dan pengentasan dengan pemberian layanan, seperti layanan informasi hingga konseling individual. Hal ini menjadi sangat penting mengingat dampak yang akan timbul dari kecemasan berbicara di depan umum yang berlebihan yang bukan hanya dapat mengganggu kegiatan belajar siswa, namun juga dapat menimbulkan perilaku negatif lainnya

Dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan, salah satunya adalah peneliti menggunakan satu teori aspek dari variable *Self Efficacy*. Dalam penelitian ini hanya menganalisis tiga aspek dari Bandura (1997) yakni tingkatan, kekuatan, keadaan umum dalam melihat pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Selain keterbatasan

dalam teori yang digunakan, adapun keterbatasan dalam pengambilan data. Peneliti hanya menggunakan angket kuisisioner untuk mengambil data subjek. Peneliti tidak menggunakan cara pengambilan data yang lain seperti wawancara, observasi, dan sebagainya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memperhatikan keterbatasan ini untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data pada penelitian yang dilakukan, yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Islam Nusantara Malang”

1. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA Islam Nusantara Malang yang didapat dalam penelitian ini yakni, 25,71% siswa berada pada kategori rendah, 55,71% siswa berada pada kategori sedang dan 18,57% siswa berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA Islam Nusantara Malang berada pada kategori sedang hingga rendah.
2. Tingkat *Self Efficacy* pada siswa SMA Islam Nusantara Malang yang didapat dalam penelitian yakni, 18,57% siswa berada pada kategori rendah, 62,85% siswa berada pada kategori sedang dan 18,57% berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat *Self Efficacy* pada siswa SMA Islam Nusantara Malang berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, mendapat hasil bahwa pengaruh yang diberikan variabel *Self Efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan nilai  $t$  hitung negatif dengan nilai signifikan  $0.000 > 0.05$  yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan. Selain itu, *Self Efficacy* juga memberikan sumbangan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 30,7% dan sisanya

dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat *Self Efficacy* maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami begitupun sebaliknya ketika tingkat *Self Efficacy* rendah maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang perlu oleh pihak lain perhatikan, dengan tujuan untuk mengembangkan topik penelitian yang telah dikaji atau untuk kegunaan lainnya, beberapa saran tersebut antara lain:

### **1. Bagi Subjek**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, perlu kiranya siswa memperhatikan tingkat *Self Efficacy* atau rasa percaya diri pada dirinya. Dikarenakan pentingnya dari pengaruh *Self Efficacy* tersebut terhadap kelancaran akademik. Siswa-siswi dapat mengikuti program-program untuk melatih rasa percaya diri atau melatih diri untuk meningkatkan rasa percaya diri seperti mengikuti pelatihan *public speaking*. Ada beberapa bentuk dalam melatih *public speaking* seperti mengikuti lomba pidato, mengikuti ekstrakurikuler pramuka yang disediakan oleh sekolah, dan mengikuti organisasi di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya yang juga mengkaji terkait topik yang sama terkait *Self Efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum untuk lebih mengkaji lebih luas dan juga bisa menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan tujuan untuk menambah ilmu pengetahuan dan menambah penelitian terbaru. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan variable lain seperti *Self Esteem* untuk mengukur pengaruh variable tersebut terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan faktor lain dari *Self Efficacy* selain yang digunakan oleh peneliti di atas seperti jenis kelamin dan budaya.

## 3. Bagi Pihak Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum dikarenakan tingkat *Self Efficacy* nya yang rendah dan sedang, oleh karena itu, sekiranya pihak sekolah memberikan perhatian yang lebih terhadap siswa dengan memberikan beberapa kegiatan untuk melatih public speaking. Ada beberapa cara, seperti membuat ekstrakurikuler khusus pidato. Dengan adanya ekstrakurikuler pidato, siswa-siswi dapat berlatih dan mengikuti perlombaan pidato. Kemudian memberikan reward kepada kelompok terbaik di akhir pembelajaran ketika menerapkan presentasi materi di depan kelas, karena secara tidak langsung siswa-siswi akan berlomba untuk menunjukkan presentasi yang baik di depan kelas.

Kemudian yang terakhir, pihak sekolah dapat memanfaatkan ekstrakurikuler Pramuka untuk lebih melatih *public speaking* di dalamnya



## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula
- Azwar, S. (2007). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura. (1997). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol 84, Departement of Psychology, Standford University. Calon Guru Matematika. Bandung: Universitas Terbuka
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 6, No. 1, 158-186.
- Bodie, G. D. (2010). A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety. London Routledge, 70-105.
- Corsini, R. J. (2009). *Encyclopedia of Psychology 2nd Edition*. New York: John Wiley and Sons.
- Cresswell, J. (2019). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Firmansyah, Rizki. 2021. Metodologi Tafsir Ilmi: Studi Perbandingan Tafsir Sains Thantawi Jauhari dan Zaghulul an-Najjār, dalam *Jurnal Dirasah Islamiyyah*, Vol.3, No.1.
- Halgin, & Whitbourne. (2010). Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis). Jakarta: Salemba Humanika
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara selfefficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1).

- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisnuwardhana malang. *Psikovidya*, Vol. 18, No. 1, 80-98.
- Himmah, Faiqotul. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi.
- Kurniawan, Ramadhan D. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab Fakultas Psikologi Tahun Ajaran 2021/ 2022 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mahfudz, Muhammad. 2006. Peran Akal dalam Surat Ali Imran Ayat 190-191 dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam, Semarang, Fakultas Tarbiyah..
- Maryam, Ima Siti, febriani, R Bunga, Kurnia, A. D. (2019). Tsiplakides , I ., and Keramida , A . ( 2009 ), Khan , Z ., A & Zafar , S . ( 2010 ). Those researchers figured out about how to overcome the anxiety in public speaking . Besides , syafryadin ( 2017 ) also talked about anxiety in public. *Journal of English Education and Teaching (JEET)*, 3(3), 377– 391.
- Monart, H., & Kase, L. (2007). *The Confident Speakers, Beat Your Nerves and Communicate at Your Best in Any Situation*. USA: McGraw-Hill.
- Muslim, K. (2013). Faktor Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 42-52.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial* (penerjemah : Aliya Tusyani). Jakarta: Salemba Humanika

- Nio, R. S., & Haziqatuzikra, H. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1), 1–12.
- Nurhasanah. (2021). *Self Efficacy* dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 106- 112.
- Osborne, J. W. (2004). Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif jalan menuju keberhasilan. Jakarta: Bumi Aksara
- Purwanto. (2016). Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2013). Hubungan antara *Self Efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Psikologi*, 12(1).
- Ririn, Asmidir, & Johan. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Ilmiah Konseling*, 2.
- Rogers, N. (2004). Berani bicara di depan publik: Cara cepat berpidato. Bandung: Nuansa.
- Rogers. (2008). Berani Bicara dan Cara Cepat Berpidato. Bandung: Nuansa.
- Safitri, I. (2019). Hubungan Self-Efficacy Berdasarkan Gender Dengan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Bioterdidik*, 7(3).
- Shagita, D. M., & Suprihatin, T. (2010). Self-efficacy dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 5, No. , 42-51.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, H. B. (2015). Profile of student fear public speaking ability based on emotional maturity and *Self Efficacy*. *Journal Education Science*, 1, No. 1(Education Science), 45–54.

- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umumpada mahasiswa psikologi. *ejournal psikologi*, Vol. 2, No. 1, 50-64.
- Wahyuni. (2015). Hubungan Self Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 52-82
- Warren, J. L. (2011). *The Relationship Between Service Learning and Public Speaking Self Efficacy: Toward Engaging Today's Undergraduates*. Lexington, Kentucky: University of Kentucky.
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2009). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12).





## LAMPIRAN

### A. Lampiran 1 Uji Validitas

#### 1. Uji validitas Self Efficacy

Correlations												
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Total	
X1	Pearson Correlation	1	.385**	.589**	.522**	.466**	.631**	.603**	.560**	.524**	.445**	.772**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X2	Pearson Correlation	.385**	1	.461**	.444**	.598**	.265*	.447**	.348**	.460**	.400**	.649**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000	.000	.027	.000	.003	.000	.001	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X3	Pearson Correlation	.589**	.461**	1	.523**	.551**	.454**	.571**	.577**	.639**	.507**	.802**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

X4	Pearson Correlation	.522**	.444**	.523**	1	.413**	.489**	.512**	.664**	.545**	.399**	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X5	Pearson Correlation	.466**	.598**	.551**	.413**	1	.354**	.682**	.403**	.437**	.497**	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.003	.000	.001	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X6	Pearson Correlation	.631**	.265*	.454**	.489**	.354**	1	.387**	.487**	.610**	.538**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000	.027	.000	.000	.003		.001	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X7	Pearson Correlation	.603**	.447**	.571**	.512**	.682**	.387**	1	.489**	.392**	.566**	.766**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001		.000	.001	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X8	Pearson Correlation	.560**	.348**	.577**	.664**	.403**	.487**	.489**	1	.459**	.434**	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
X9	Pearson Correlation	.524**	.460**	.639**	.545**	.437**	.610**	.392**	.459**	1	.372**	.741**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000		.002	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70



X10	Pearson Correlation	.445**	.400**	.507**	.399**	.497**	.538**	.566**	.434**	.372**	1	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.002		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Total	Pearson Correlation	.772**	.649**	.802**	.752**	.731**	.702**	.766**	.747**	.741**	.698**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 2. Uji validitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Correlations

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	TOTAL	
Y1	Pearson Correlation	1	.694**	.711**	.630**	.531**	.304*	.315**	.362**	.620**	.674**	.568**	.602**	.640**	.599**	.650**	.379**	.367**	.816**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.010	.008	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.002	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y2	Pearson Correlation	.694**	1	.700**	.592**	.626**	.261*	.330**	.326**	.593**	.464**	.600**	.715**	.590**	.689**	.574**	.297*	.212	.781**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.029	.005	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.078	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Y3	Pearson Correlation	.711**	.700**	1	.660**	.592**	.222	.350**	.451**	.687**	.595**	.555**	.681**	.638**	.589**	.597**	.172	.268*	.801**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.065	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.154	.025	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y4	Pearson Correlation	.630**	.592**	.660**	1	.590**	.321**	.391**	.473**	.556**	.622**	.548**	.492**	.504**	.488**	.484**	.396**	.252*	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.007	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.035	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y5	Pearson Correlation	.531**	.626**	.592**	.590**	1	.259*	.415**	.384**	.372**	.469**	.642**	.445**	.504**	.504**	.424**	.365**	.234	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.030	.000	.001	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.051	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y6	Pearson Correlation	.304*	.261*	.222	.321**	.259*	1	.633**	.456**	.412**	.355**	.313**	.188	.212	.299*	.374**	.507**	.456**	.522**
	Sig. (2-tailed)	.010	.029	.065	.007	.030		.000	.000	.000	.003	.008	.119	.078	.012	.001	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y7	Pearson Correlation	.315**	.330**	.350**	.391**	.415**	.633**	1	.506**	.358**	.336**	.256*	.289*	.276*	.364**	.406**	.556**	.509**	.580**
	Sig. (2-tailed)	.008	.005	.003	.001	.000	.000		.000	.002	.004	.032	.015	.021	.002	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y8	Pearson Correlation	.362**	.326**	.451**	.473**	.384**	.456**	.506**	1	.470**	.365**	.342**	.308**	.393**	.314**	.370**	.491**	.502**	.607**
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.002	.004	.010	.001	.008	.002	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Y9	Pearson Correlation	.620**	.593**	.687**	.556**	.372**	.412**	.358**	.470**	1	.499**	.563**	.580**	.614**	.518**	.627**	.258*	.325**	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.002	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.031	.006	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y10	Pearson Correlation	.674**	.464**	.595**	.622**	.469**	.355**	.336**	.365**	.499**	1	.540**	.525**	.592**	.639**	.656**	.414**	.368**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.004	.002	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y11	Pearson Correlation	.568**	.600**	.555**	.548**	.642**	.313**	.256*	.342**	.563**	.540**	1	.572**	.731**	.606**	.574**	.297*	.177	.748**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.008	.032	.004	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.012	.144	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y12	Pearson Correlation	.602**	.715**	.681**	.492**	.445**	.188	.289*	.308**	.580**	.525**	.572**	1	.670**	.693**	.746**	.241*	.302*	.766**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.119	.015	.010	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.044	.011	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y13	Pearson Correlation	.640**	.590**	.638**	.504**	.504**	.212	.276*	.393**	.614**	.592**	.731**	.670**	1	.632**	.578**	.242*	.259*	.768**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.078	.021	.001	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.044	.031	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y14	Pearson Correlation	.599**	.689**	.589**	.488**	.504**	.299*	.364**	.314**	.518**	.639**	.606**	.693**	.632**	1	.708**	.217	.235	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.002	.008	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.071	.050	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Y15	Pearson Correlation	.650**	.574**	.597**	.484**	.424**	.374**	.406**	.370**	.627**	.656**	.574**	.746**	.578**	.708**	1	.468**	.436**	.812**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y16	Pearson Correlation	.379**	.297*	.172	.396**	.365**	.507**	.556**	.491**	.258*	.414**	.297*	.241*	.242*	.217	.468**	1	.447**	.543**
	Sig. (2-tailed)	.001	.012	.154	.001	.002	.000	.000	.000	.031	.000	.012	.044	.044	.071	.000		.000	.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Y17	Pearson Correlation	.367**	.212	.268*	.252*	.234	.456**	.509**	.502**	.325**	.368**	.177	.302*	.259*	.235	.436**	.447**	1	.507**
	Sig. (2-tailed)	.002	.078	.025	.035	.051	.000	.000	.000	.006	.002	.144	.011	.031	.050	.000	.000		.000
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
TOTAL	Pearson Correlation	.816**	.781**	.801**	.752**	.695**	.522**	.580**	.607**	.757**	.770**	.748**	.766**	.768**	.769**	.812**	.543**	.507**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## B. Lampiran 2 Uji Reliabilitas

### 1. Uji reliabilitas Self Efficacy

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	10

### 2. Uji Reliabilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	17

### C. Lampiran 3 Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.75819508
	Absolute	.120
Most Extreme Differences	Positive	.120
	Negative	-.081
Kolmogorov-Smirnov Z		1.003
Asymp. Sig. (2-tailed)		.267

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

#### D. Lampiran 4 Uji Linieritas

ANOVA Table new

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2617.413	14	186.958	3.069	.001
kecemasan * efficacy	Between Groups	Linearity	1814.290	1	1814.290	29.787	.000
		Deviation from Linearity	803.123	13	61.779	1.014	.451
	Within Groups		3349.958	55	60.908		
Total			5967.371	69			

#### E. Lampiran 5 Uji Deskripif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
efficacy	70	25	40	35.14	4.108
kecemasan	70	24	53	38.46	9.300
Valid N (listwise)	70				

## F. Lampiran 6 Uji Hipotesis

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.554 <sup>a</sup>	.307	.297	7.781

a. Predictors: (Constant), eefficacy

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1825.004	1	1825.004	30.142	.000 <sup>b</sup>
	Residual	4117.171	68	60.547		
	Total	5942.175	69			

a. Dependent Variable: y1

b. Predictors: (Constant), eefficacy

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	82.479	8.067		10.224	.000
	eefficacy	-1.252	.228	-.554	-5.490	.000



a. Dependent Variable: y1

### G. Lampiran 7 Sumbangan Efektif

		Correlations			
		kecemasan	level	kekuatan	general
Pearson Correlation	kecemasan	1.000	-.312	-.533	-.517
	level	-.312	1.000	.558	.596
	kekuatan	-.533	.558	1.000	.579
	general	-.517	.596	.579	1.000
Sig. (1-tailed)	kecemasan	.	.004	.000	.000
	level	.004	.	.000	.000
	kekuatan	.000	.000	.	.000
	general	.000	.000	.000	.
N	kecemasan	70	70	70	70
	level	70	70	70	70
	kekuatan	70	70	70	70
	general	70	70	70	70

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	77.458	8.234		9.407	.000
	level	.886	.934	.123	.948	.346
	kekuatan	-1.733	.567	-.390	-3.054	.003
	general	-2.351	.852	-.365	-2.758	.008

a. Dependent Variable: kecemasan

