

Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang

Nispayana Harianti
PT.WOM Finance Mataram

Abstract: public speaking may cause anxiety because every activity undertaken by the students have a tendency to anxiety. Anxiety is usually reflected by the words in the form of complaints and pessimistic attitude shows. Self-efficacy influences the students to be able to speak in public. The population totaled 178 students majoring in psychology at the Wisnuwardhana University of Malang and research sample taken as many as 40 students with technical propotional random sampling by means of a lottery. The research methods used to calculate the reliability or the reliability of the measuring instrument using a series of Statistical Computing Assistance Programme (SPS-2000) Sutrisno Hadi and Yuni Pamarsiningsih Gajah Mada University of Yogyakarta version of IBM/test in using reliability engineering Hoyt. Results calculation of the reliability scale of self-efficacy which moves between r_{tt} value of 0.764 to 0,808 with $p = 0.001$ can be stated reliably, while the results of the calculation of the reliably scale anxiety public speaking where the value of moving between r_{tt} 0,841 until 0,880 with $p = 0.001$ can be stated reliably.

Key Words: Anxiety Talk, Self-Efficacy

Abstrak: Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. *Self-efficacy* mempengaruhi mahasiswa untuk dapat berbicara di depan umum. Populasi berjumlah 178 Mahasiswa Jurusan Ilmu Psikologi di Universitas Wisnuwardhana Malang dan sampel penelitian yang diambil sebanyak 40 Mahasiswa dengan tehnik *propotional random sampling* dengan cara undian. Metode yang digunakan peneliti untuk menghitung reliabilitas atau keandalan alat ukur menggunakan bantuan Komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) Sutrisno Hadi dan Yuni Pamarsiningsih Universitas Gajah Mada Yogyakarta Versi IBM/IN dengan menggunakan uji keandalan tehnik Hoyt. Hasil perhitungan reliabilitas skala *self-efficacy* dimana nilai r_{tt} bergerak antara 0,764 sampai 0,808 dengan $p = 0,001$ dapat dinyatakan andal, sedangkan hasil perhitungan reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum dimana nilai r_{tt} bergerak antara 0,841 sampai 0,880 dengan $p = 0,001$ dapat dinyatakan andal.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara, *Self-Efficacy*

Alamat Koresponensi:

Nispayana

E-mail: hariantinispayana@yahoo.co.id

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari interaksi sosial, membutuhkan orang lain, dan selalu berusaha menjalin

hubungan dengan sesamanya melalui berbicara. Proses komunikasi terjadi saat manusia dapat menyampaikan informasi, ide, konsepsi, pengetahuan, perasaan, sikap, perbuatan, kepada sesamanya secara timbal balik, sebagai penyampai maupun penerima komunikasi.

Berbicara menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya serta bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Seorang mahasiswa diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku yang kompeten dalam berbagai kegiatan, seperti dalam situasi personal dan sosial, di dalam kelas, di tempat kerja, maupun sebagai anggota masyarakat.

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat akademik di perguruan tinggi yang memiliki kemampuan aktivitas, tuntutan, tatanan berkehidupan di dalam kampus. Mahasiswa memiliki aktifitas yang tidak sedikit untuk dapat mengaktualisasikan dirinya secara akademik maupun non akademik, kualitas dan kuantitas aktifitas mahasiswa dapat di nilai dari berbagai kegiatan yang sifatnya akademis seperti perkuliahan dan yang bersifat non akademis seperti kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan berbagai kreatifitas dan bakat. Mahasiswa diberikan serangkaian tuntutan yang harus dipenuhi, baik secara akademis atau non akademis. Pada bidang akademis, mahasiswa dituntut mampu mengatasi setiap persoalan akademik dengan baik, berupa tugas-tugas perkuliahan dan sarana pendukungnya.

Mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh

mahasiswa di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak. Demikian halnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, dimana sebagai calon psikolog, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara baik dalam situasi personal maupun di depan umum, disamping mengungkapkan pikiran secara tertulis. Oleh karena itu, seorang mahasiswa jurusan Psikologi seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik.

Kegiatan berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kemampuan ini tidak begitu saja mampu dilakukan mahasiswa karena terkadang tidak mampu mengendalikan perasaannya. Mahasiswa mungkin mampu mengeluarkan kata-kata positif sebelum berbicara di depan umum, tetapi perasaan takut tetap dirasakannya karena semangat dari kata-kata positif dan optimistik belum mendominasi pemikirannya.

Menurut Motley (1995) menegaskan bahwa ketakutan atau kecemasan berbicara di depan umum, mungkin adalah bentuk hambatan komunikasi yang paling umum. Penelitiannya mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi biasanya tidak dianggap secara positif oleh orang lain. Kecemasan berbicara di depan umum dikatakan sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika.

Motley (1995) juga mengatakan bahwa sekitar 85% dari warga Amerika mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum dan sangat mengganggu pekerjaan mereka dan 15%-20% mahasiswa Amerika mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Mereka dianggap tidak responsif, tidak komunikatif, sulit untuk mengerti, tidak memiliki ketertarikan sosial, tidak kompeten, tidak dapat dipercaya, tidak berorientasi pada tugas, tidak suka bergaul, tidak suka menjadi pemimpin dan tidak produktif dalam kehidupan profesionalnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam pembelajaran di Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang kebanyakan menggunakan sistem diskusi kelompok dan presentasi guna membiasakan mahasiswa berbicara di depan umum, namun mahasiswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas. Kegiatan presentasi menuntut mahasiswa untuk berbicara di depan umum, dan ketika mahasiswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi.

Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri mahasiswa bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Geist (2002) kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mau atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti kurang siapan untuk

menghadapi situasi yang ada, pola berfikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri. Beberapa penelitian bahkan menghubungkan kecemasan berbicara karakteristik individu.

Ketidakmampuan diri untuk melawan kecemasan dapat berakibat pada pembentukan rasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik dan menganggap diri tidak menyenangkan bagi orang lain, dimana segala pikiran negatif tersebut dapat menjadi faktor penghambat perkembangan diri untuk jangka panjangnya, sedangkan saat berbicara di depan umum, atau jangka pendek, pikiran negatif tersebut akan mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi. Seseorang memiliki suatu kecemasan karena adanya proses pembelajaran dari dalam dirinya, perilaku rendah diri yang dibiasakan dan juga lingkungan yang tidak mendukung perkembangan diri dapat menjadi penyebab pembentukan pribadi dengan kecemasan sosial

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap *self-efficacy* memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan.

Tingginya *self-efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertidak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak di capai merupakan tujuan yang jelas. Tidak

mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi dan performansi individu tersebut (Bandura, 1997). Lebih lanjut, Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Rumusan Masalah penelitian ini "Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang". Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Manfaat Penelitian, Secara Teoritis (a) Memperkaya kajian empiris mengenai *self-efficacy* dalam kaitannya dengan kecemasan berbicara di depan umum. (b) Penelitian dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya yang menaruh perhatian yang sama yaitu mengenai hubungan antara *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Secara Praktis (a) Penelitian dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara *self-efficacy* terhadap kecemasan

berbicara di depan umum, gambaran tentang *self-efficacy* mahasiswa dan gambaran mengenai kecemasan berbicara di depan umum khususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. (b) Penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi mahasiswa untuk lebih memahami keadaannya mengenai hubungan antara *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan atau dalam bahasa inggrisnya "*anxiety*" berasal dari bahasa latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango*" yang berarti mencekik.

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan member sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Chaplin (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Nevid dkk (1997) menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar.

Beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu

perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai diserti perubahan fisiologis (misal gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (misal panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi).

Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Anxiety atau kecemasan menurut Chaplin (2004) merupakan, (1) perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut; (2) Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan; (3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat akan meluap-luap; (4) satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Menurut Rakhmat (2002) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi maupun di depan umum. Berhadapan dengan individu lain pada intinya membutuhkan kepercayaan diri yang cukup. Tanpa hal itu, manusia manapun tidak akan sanggup menaiki panggung untuk menyampaikan satu kalimat, meskipun pendek dan bagaimanapun teraturnya kalimat itu. Satu hal yang pernah dikatakan oleh pakar psikoanalisis mengenai masalah “demam panggung”, khususnya bahwa sebagian individu yang memiliki kepercayaan diri cukup terserang oleh gejala ini juga, bukan hanya

individu yang tidak mempunyai kepercayaan diri, sebab faktor utama penyebab rasa takut di panggung (berhadapan dengan khalayak ramai) adalah perhatian yang berlebih terhadap perbuatan yang akan dilakukan, sehingga menyebabkan hilangnya rasa percaya diri.

Anxietas itu timbul akibat adanya respons terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan berupa konflik, baik yang datang dari luar maupun dari dalam diri sendiri, akan menimbulkan respons dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak. Karena bentuk respons yang demikian, penderita biasanya tidak menyadari hal itu sebagai hubungan sebab akibat (Mulyadi, 2003).

Hudaniyah dan Dayaksini (2006) mengatakan kecemasan berbicara di depan umum juga termasuk dalam kategori kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran individu-individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Ketika mengalami kecemasan individu-individu biasanya tidak mengalami ketegangan yang subyektif (*subjective tension*) tetapi berperilaku (*overt behavior*) dalam cara-cara yang mengganggu interaksi sosial. Ketika gugup (*nervous*), individu mungkin menunjukkan secara terbuka indikasi-indikasi dari *inner arousal* mereka (misalnya gemetar, gelisah), menghindari individu lain, dan gangguan pada perilaku-perilaku lain yang terus-menerus (misalnya tidak lancar berbicara, kesulitan konsentrasi), sehingga menimbulkan kecemasan yang menjadi suatu kekurangan dalam

hubungan sosial, karena individu yang gugup (*nervous*) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Rahayu dkk (2004), ada beberapa faktor yang menyebabkan individu merasakan kecemasan pada saat berbicara di depan umum yaitu:

1. *Reinforcement*

Adanya penguatan pada masa kanak-kanak dimana anak umumnya akan diberikan penguat positif (*reward*) apabila ia diam, dan akan diberikan penguat negatif (*punishment*) apabila ia berbicara, sehingga pada akhirnya nanti si anak akan mengalami hambatan dalam berbicara karena si anak menghindari situasi komunikasi yang disebabkan oleh adanya proses belajar pada masa kanak-kanaknya.

2. *Skill Acquisition*

Individu merasakan kecemasan pada situasi di mana ia dituntut untuk berbicara di depan umum, karena adanya kegagalan dalam mengembangkan keterampilan dalam berbicara dengan baik.

3. *Modelling*

Kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat timbul karena adanya proses modeling terhadap orang lain, sehingga kecemasan tersebut bisa saja timbul walaupun individu sebelumnya tidak pernah mengalami situasi berbicara di depan umum.

4. Pikiran yang tidak rasional

Adanya pemikiran individu yang irrasional mengenai sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum (Utami, 2004).

Menurut Opt & Loffredo (2000) juga menyebutkan kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah "*communication apprehension*". Beaty menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial (Beaty, 2000). Terdapat perbedaan antara berbicara di depan umum dengan pembicaraan biasa, pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses memberi dan menerima, proses komunikasi dua arah (dialog). Berbicara di depan umum, begitu 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).

Beberapa teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak.

Self-Efficacy

Self-efficacy adalah keyakinan individu untuk memperkirakan kemampuan dirinya sendiri untuk menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang memiliki tujuan tertentu. *Self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu bertindak laku. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin tinggi pula *outcome expectation* atau penetapan hasil yang diinginkan, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* seseorang, maka hasil yang diinginkan semakin rendah. Perbedaan penetapan hasil

akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang di perlukan dalam menyelesaikan tugas dalam menghadapi situasi tertentu.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk menghasilkan pekerjaan atau tugas sesuai dengan harapan. *Self-efficacy* mempengaruhi bagaimana perasaan individu, cara berfikir, memotivasi diri, dan bagaimana individu bertindak laku. *Self-efficacy* juga mempengaruhi individu dalam penelitian tugas, kegigihan usaha kelenturan dan prestasi.

Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompotensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Sedangkan Feist dan Feist (2002) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Klasifikasi *Self-Efficacy*

Secara garis besar, *self-efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self-efficacy* yang tinggi dan *self-efficacy* yang rendah. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung dalam menghadapi tugas, sementara individu yang

memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Menurut Bandura (1997) Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Mereka mengembangkan minat *instinsik* dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut di pandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali

self-efficacy mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berkembang secara teratur. Bayi mulai mengembangkan *self-efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan kecakapan berbahasa hampir secara konstan digunakan dan ditunjukkan pada lingkungan. Awal dari pertumbuhan *self-efficacy* dipusatkan pada orang tua kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya.

Self-efficacy pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self-efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk sebab pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja, dan penarikan diri dari lingkungan sosial.

Berdasarkan hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tahap perkembangan *self-efficacy* dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai pada masa lanjut usia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*

Menurut Bandura, (1997) *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada individu antara lain :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory*

process) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari Tugas yang Dihadapi

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

d. Insentif Eksternal

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

e. Status atau Peran Individu dalam Lingkungan

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

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

f. Informasi Tentang Kemampuan Diri

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

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

Aspek-Aspek *Self-Efficacy*

Aspek-aspek *self-efficacy* menurut Bandura (1997) ada empat yaitu sebagai berikut.

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam situasi yang mengandung kekaburan dan penuh tekanan. *Self-efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang penuh dengan kekaburan, tidak dapat diramalkan dan seringkali penuh tekanan. Keyakinan individu bahwa melaksanakan tugas dengan baik akan menentukan perilaku yang benar-benar akan dilakukan individu tersebut, seberapa besar usaha yang dilakukan akan menentukan pencapaian tujuan akhir.

b. Keyakinan Akan Kemampuan dalam Mengatasi Masalah atau Muncul

Self-efficacy juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah tersebut. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan kemampuan diri dalam

menghadapi situasi yang sulit maka kemungkinan akan terjadi kegagalan.

c. Keyakinan Akan Kemampuan Mencapai Target yang Diterapkan

Individu yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sebelumnya telah tercapai. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung menetapkan target rendah dan pesimis mampu mencapai target yang telah dibuatnya. Sehingga selanjutnya individu tersebut akan menghadapi rintangan lagi dan terus menurunkan targetnya.

d. Keyakinan Akan Kemampuan untuk Menumbuhkan Motivasi Kemampuan Kognitif

Motivasi kemampuan kognitif dan kecepatan bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas yang sulit maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

Pada umumnya kecemasan berbicara di muka umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif seperti memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya, tidak adanya keyakinan akan kemampuan mahasiswa, takut akan dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain. Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di muka umum dapat dilakukan dengan mengubah keyakinannya akan kemampuannya (Rahayu dkk, 2004).

Uraian diatas menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara *self-efficacy* dengan

kecemasan berbicara. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy*, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau situasi yang menegangkan dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil dalam menghadapi situasi tersebut.

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut di pandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka *self-efficacy* akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997).

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Feist dan Feist (2002), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stres yang

tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self-efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Bandura (1997) berasumsi bahwa harapan mengenai kemampuan untuk melakukan tindakan yang diperlukan itu menentukan apakah orang yang bersangkutan akan berusaha untuk melakukannya, seberapa tekun ia melakukannya, dan pada akhirnya akan menentukan seberapa keberhasilan yang akan diperolehnya, jika ia memang memiliki kemampuan insentif yang layak.

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Ada Hubungan Antara *self-efficacy* dengan Kecemasan berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang”.

METODE

Subyek penelitian yang digunakan sebagai populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang Tahun Akademik 2011/2012 yang berjumlah 178 orang.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *propotional random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel proporsi atau sampel imbalanced ini dilakukan untuk menyempurnakan penggunaan teknik sampel berstrata atau sampel wilayah. Untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subyek dari setiap

strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dalam masing-masing strata atau wilayah (Hadi Sutrisno, 1996).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Proses pengambilan sampel dengan proporsi yang sama dari masing-masing kelas sebanyak 10 orang mahasiswa dengan cara undian. Proses pengambilan sampel melalui beberapa langkah yaitu: pertama membuat daftar yang bersisi semua subyek, kedua dengan cara menulis nama mahasiswa pada kertas kecil, ketiga kemudian kertas di gulung baik-baik, keempat semua nama mahasiswa yang sudah di gulung tersebut di masukkan kedalam tempolung, kemudian yang terakhir ambil kertas gulungan itu satu demi satu sampai jumlah yang kita perlukan tercapai..

Kecemasan adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Kecemasan berbicara di depan umum yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah kecemasan yang terjadi pada mahasiswa ketika melakukan presentasi di depan kelas.

Self-efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapinya sehingga dapat mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

Penyusunan skala kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Menurut Supratiknya (2000), skala likert merupakan metode sederhana dan langsung untuk mengukur sikapnya. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala

likert yang telah di modifikasi. Modifikasi ini dibuat untuk menghindari tendensi sentral subyek dalam memilih alternatif jawaban yang telah tersedia, dan memperjelas peneliti dalam menilai apakah jawaban tersebut mendukung pernyataan *favourable* atau *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mendukung obyek sikap yang diteliti, sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung obyek sikap yang diteliti.

Skoring skala kecemasan berbicara di depan umum telah dimodifikasi dengan empat pilihan jawaban. Alternatif jawaban yang diberikan pada setiap pernyataan ada 4 pilihan jawaban. Alternatif jawaban yang diberikan pada setiap pernyataan ada 4 pilihan jawaban yaitu : SS: Sangat Setuju, TS: Tidak Setuju, S : Setuju, STS : Sangat Tidak Setuju.

Penyusunan skala kecemasan berbicara di depan umum disusun berdasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Rahayu (2004), yaitu :

1. *Reinforcement*

Adanya penguatan pada masa kanak-kanak dimana anak umumnya akan diberikan penguat positif (*reward*) apabila ia diam, dan akan diberikan penguat negatif (*punishment*) apabila ia berbicara, sehingga pada akhirnya nanti si anak akan mengalami hambatan dalam berbicara karena si anak menghindari situasi komunikasi yang disebabkan oleh adanya proses belajar pada masa kanak-kanaknya.

2. *Skill Acquisition*

Individu merasakan kecemasan pada situasi di mana ia dituntut untuk berbicara di depan umum, karena adanya kegagalan dalam mengembangkan keterampilan dalam berbicara dengan baik.

3. *Modelling*

Kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat timbul karena adanya proses modeling terhadap orang lain, sehingga kecemasan tersebut bisa saja timbul walaupun individu sebelumnya tidak pernah mengalami situasi berbicara di depan umum.

4. Pikiran yang tidak rasional

Adanya pemikiran individu yang irrasional mengenai sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum.

Self-efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapinya sehingga dapat mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan diatas maka dibuatlah *blue print* skala kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

Tabel 1

Blue Print skala kecemasan berbicara di depan umum

No	Aspek	Item		Σ
		Favourable	Unfavourable	
1	<i>Reinforcement</i>	1, 3, 5, 7, 9,	2, 4, 6, 8, 10	10
2	<i>Skill acquisition</i>	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3	<i>Modeling</i>	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
4	Pikiran tidak rasional	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
Σ		20	20	40

Untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurannya, diperlukan suatu pengujian validitas, dalam estimasi validitas pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefisien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam interpretasi koefisien reliabilitas.

Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi, berkisar diantara angka 0,50 akan lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan dari pada koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila koefisien validitas itu kurang daripada 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan (Azwar, S 2010).

Untuk menghitung validitas butir skala *self-efficacy* digunakan tehnik korelasi *product moment* degan bantuan komputasi seri program statistik (SPS-2000), program analisis kesahihan butir edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, Universitas Gajah Mada Versi IBM/IN.

Setelah dilakukan uji validitas diketahui bahwa dari 40 item diperoleh 36 item yang dinyatakan sah dan 4 item dinyatakan gugur (8,9,16,39). Terdapat item yang sah memiliki nilai r_{bt} antara 0,371 sampai 0,815.

Pengukuran reliabilitas atau keandalan alat ukur menggunakan bantuan Komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) Sutrisno Hadi dan Yuni Pamarsiningsih Universitas Gajah Mada Yogyakarta Versi IBM/IN dengan menggunakan uji keandalan tehnik Hoyt.

Hasil keseluruhan penghitungan reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum di jelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 2

Hasil perhitungan Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Aspek	r_{tt}	P	Status
1	<i>Reinforcement</i>	0,863	0,000	Andal
2	<i>Skill acquisition</i>	0,870	0,000	Andal
3	<i>Modeling</i>	0,880	0,000	Andal
4	Pikiran tidak rasional	0,841	0,000	Andal

Aplikasi reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin

tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas, dalam pengukuran psikologi, koefisien reliabilitas yang mencapai angka 1,0 tidak pernah dapat dijumpai (Azwar, 2010).

Hasil uji reliabilitas 4 aspek skala kecemasan berbicara di depan umum dinyatakan sangat signifikan dengan $p = 0,001$, dengan nilai r_{tt} bergerak antara 0,841 sampai 0,880. Hasil menunjukkan bahwa skala kecemasan berbicara di depan umum reliabel atau andal untuk digunakan dalam penelitian ini.

Penyusunan skala *Self-efficacy* dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Menurut supratiknya (2007), skala Likert merupakan metode sederhana dan langsung untuk mengukur sikapnya. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang telah di modifikasi. Modifikasi ini dibuat untuk menghindari tendensi sentral subyek dalam memilih alternatif jawaban yang telah tersedia, dan memperjelas peneliti dalam menilai apakah jawaban tersebut mendukung pernyataan *favourable* atau *unfavourable*.

Penyusunan skala *Self-efficacy* disusun berdasarkan pada aspek-aspek *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu:

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam situasi yang mengandung keaburan dan penuh tekanan. *self-efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang penuh dengan keaburan, tidak dapat diramalkan dan seringkali penuh tekanan. Keyakinan individu bahwa melaksanakan tugas dengan

baik akan menentukan perilaku yang benar-benar akan dilakukan individu tersebut, seberapa besar usaha yang dilakukan akan menentukan pencapaian tujuan akhir.

2. Keyakinan Akan Kemampuan dalam Mengatasi Masalah atau Muncul

Self-efficacy juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah tersebut. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi situasi yang sulit maka kemungkinan akan terjadi kegagalan.

3. Keyakinan Akan Kemampuan Mencapai Target yang Diterapkan

Individu yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sebelumnya telah tercapai. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung menetapkan target rendah dan pesimis mampu mencapai target yang telah dibuatnya. Sehingga selanjutnya individu tersebut akan menghadapi rintangan lagi dan terus menurunkan targetnya.

4. Keyakinan Akan Kemampuan untuk Menumbuhkan Motivasi Kemampuan Kognitif

Motivasi kemampuan kognitif dan kecepatan bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas yang sulit maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

Penyusunan alat ukur ini untuk lebih jelasnya dijabarkan dalam bentuk *Blue Print* pada tabel berikut ini:

Tabel 3
Blue Print skala *Self-efficacy*

No	Aspek	Item		Σ
		Favourable	Unfavourable	
1	Kepercayaan diri	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3	Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
4	Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
Σ		20	20	40

Setelah dilakukan uji validitas diketahui bahwa dari 40 item diperoleh 30 item yang dinyatakan sahih dan 10 item dinyatakan gugur (16,17, 25, 22, 24, 30, 31, 33, 37, 36). Terdapat item yang sahih memiliki nilai r_{tt} antara 0,263 sampai 0,789.

Pengukuran reliabilitas atau keandalan alat ukur menggunakan bantuan Komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) Sutrisno Hadi dan Yuni Pamarsiningsih Universitas Gajah Mada Yogyakarta Versi IBM/IN dengan menggunakan uji keandalan teknik Hoyt.

Hasil keseluruhan penghitungan reliabilitas skala *Self-Efficacy* di jelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4
Hasil reliabilitas skala *Self-Efficacy*

No	Aspek	r_{tt}	P	Status
1	Kepercayaan diri	0,808	0,000	Andal
2	Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah	0,776	0,000	Andal

3	Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan	0,801	0,000	Andal
4	Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif	0,764	0,000	Andal

Hasil uji reliabilitas 4 aspek skala *self-efficacy* dinyatakan sangat signifikan dengan $p = 0,001$, dimana nilai r_{tt} bergerak antara 0,764 sampai 0,808. Hal ini menunjukkan bahwa skala kecemasan berbicara di depan umum reliabel atau andala untuk digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian menghasilkan data yang bersifat kuantitatif yaitu data-data yang berupa angka-angka sehingga analisisnya menggunakan tehnik statistik. Untuk mencari korelasi antara dua variabel atau lebih, maka tehnik yang digunakan adalah tehnik korelasi *product moment pearson* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sutrisno Hadi, 2000).

Dua variabel yang diteliti hubungannya itu disebut variabel bebas (variabel X) dan variabel terikat (variabel Y). Tujuannya dari peneliti ini adalah ingin melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan keemasan berbicara didepan umum.

Rumus :

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi
N = Jumlah sampel yang digunakan

- “N = Jumlah skor item
 “Y = Jumlah skor total
 “XY = Jumlah skor item dan skor total
 “X² = Jumlah kuadrat skor
 “Y² = Jumlah kuadrat skor total

Biasanya besar-kecilnya hubungan dinyatakan dalam bilangan. Bilangan yang menyatakan besar-kecilnya hubungan ini disebut koefisien hubungan atau *koefisien korelasi*. Koefisien korelasi bergerak di antara 0,000 sampai +1,000 atau diantara 0,000 sampai -1,000, tergantung kepada arah korelasi, nihil, positif, atau negatif. Koefisien yang bertanda positif menunjukkan arah korelasi yang positif. Koefisien yang bertanda negatif menunjukkan arah korelasi yang negatif. Koefisien yang bernilai 0,000 menunjukkan tidak adanya korelasi antara X dan Y. Bilamana nilai r yang kita peroleh sama dengan atau lebih besar daripada nilai r dalam tabel r itu, maka nilai r yang kita peroleh itu signifikan. Dengan nilai r yang signifikan kita akan menolak hipotesa yang mengatakan bahwa korelasi antara X dan Y dalam populasi adalah nol, atas dasar signifikansi yang kita gunakan (yaitu 5% atau 1%). Ini sama halnya mengatakan bahwa tidak mungkin kita memperoleh r (sebesar sekian atau sekian) itu dari sampel yang kita ambil secara random kalau nilai r dalam populasi adalah nol. Sebabnya ialah karena batas-batas nilai yang disebabkan oleh kesalahan sampling sudah dilewati. Perhatikan baik-baik tabel r itu. Bilangan-bilangan yang membatasi signifikan setidaknya sesuatu nilai r sangat bergantung pada N yang diselidiki dalam sampel. Makin besar N makin rendah tata signifikannya (Sutrisno Hadi, 1996).

Disimpulkan bilamana nilai r yang kita peroleh sama dengan atau lebih besar daripada nilai r dalam tabel r itu, maka nilai r yang kita peroleh itu signifikan atas dasar

signifikansi yang kita gunakan (yaitu 5% atau 1%).

Jika nilai $r_{xy} < r_{\text{tabel } 5\%}$, maka hipotesis alternatif ditolak berarti variabel X tidak mempunyai hubungan dengan variabel Y. Jika nilai $r_{xy} \geq r_{\text{tabel } 5\%}$, maka hipotesis alternatif diterima karena variabel X mempunyai hubungan yang signifikan dengan variabel Y. Jika nilai $r_{xy} \geq r_{\text{tabel } 1\%}$, maka hipotesis alternatif diterima karena variabel X mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan variabel Y (Sutrisno Hadi, 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, menggunakan bantuan komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) analisis Dwifariat (Korelasi Moment Tangkar Pearson), edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih UGM Yogyakarta Indonesia Versi IBM/IN diperoleh hasil sebagai berikut.

1. Penyusunan skala kecemasan berbicara di depan umum berpedoman pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut Rahayu (2004) yaitu *Reinforcement, Skill Acquisition, Modelling*, Pikiran yang tidak rasional. Setelah dilakukan uji validitas dari 40 item terdapat 4 item yang dinyatakan gugur (8, 9, 16, 39) dimana item yang sah memiliki nilai r_{bt} antara 0,371 sampai 0,815. Hasil uji reliabilitas 4 aspek skala kecemasan berbicara di depan umum dinyatakan sangat signifikan dengan $p = 0,001$, dimana nilai r_{tt} bergerak antara 0,841 sampai 0,880. Hasil menunjukkan bahwa skala kecemasan berbicara di depan umum reliabel atau andal untuk digunakan dalam penelitian ini.

2. Penyusunan skala *self-efficacy* berpedoman pada aspek-aspek *self-efficacy* menurut Bandura (1997) ada empat yaitu sebagai berikut. Kepercayaan Diri, Keyakinan Akan Kemampuan dalam Mengatasi Masalah atau Muncul, Keyakinan Akan Kemampuan Mencapai Target yang Diterapkan, Keyakinan Akan Kemampuan untuk Menumbuhkan Motivasi Kemampuan Kognitif. Setelah dilakukan uji validitas dari 40 item terdapat 10 item yang dinyatakan gugur (15,16,22,24,25,30,31,33,36,37) dimana item yang sah memiliki nilai r_{bt} antara 0,371 sampai 0,815.

Hasil uji reliabilitas 4 aspek skala kecemasan berbicara di depan umum dinyatakan sangat signifikan dengan $p = 0,001$ dimana nilai r_{tt} bergerak antara 0,764 sampai 0,808. Hasil menunjukkan bahwa skala kecemasan berbicara di depan umum reliabel atau andal untuk digunakan dalam penelitian ini.

1. Jumlah kasus : N	:	40
Sigma x	:"x	: 3257
Sigma x ²	:"x ²	: 272097
Sigma y	:"y	: 3871
Sigma y ²	:"y ²	: 387373
Sigma xy	:"xy	: 310234
Koefisien Korelasi	: r	: -0,529
Koefisien determinan	: r ²	: 0,280
Peluang Galat	: p	: 0,001

Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang sebesar $r = -0,529$ dengan $p = 0,001$ dinyatakan sangat signifikan artinya ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Dengan demikian

hipotesis alternatif yang berbunyi "ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang" diterima pada taraf kepercayaan 99%, artinya 99% hasil penelitian itu dapat diyakini benarnya dan 1% tidak benar diyakini.

Hasil korelasi $r = -0,529$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang mempunyai arah negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa. Koefisien determinasi $r^2 = 0,280$ ini menunjukkan sumbangan *self-efficacy* sebesar 28,0% sedangkan sisanya 72% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki, dan semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa.

Menurut Bandura (1997) Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut di pandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan.

Kegiatan berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kemampuan ini tidak begitu saja mampu dilakukan mahasiswa karena terkadang tidak mampu mengendalikan perasaannya. Mahasiswa mungkin mampu mengeluarkan kata-kata positif sebelum berbicara di depan umum, tetapi perasaan takut tetap dirasakannya karena semangat dari kata-kata positif dan optimistik belum mendominasi pemikirannya.

Menurut Gunarsa (2000), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah persepsi negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Sejalan dengan Matindas (2003) yang memandang bahwa keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka yang mempengaruhi cara individu tersebut dalam bereaksi dalam situasi tertentu. Meskipun demikian, sumbangan *self-efficacy* sebesar 28%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum sebesar 72%, misalnya pikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang bersangkutan, kurang siap menghadapi situasi yang ada, dan pola berfikir yang dimiliki oleh seseorang dan lain-lain.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh suatu hasil bahwa “ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, dimana terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Wisnuwardhana Malang, dengan nilai $r = -0,529$ dengan $p = 0,001$. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum.

Sumbangan efektif variabel *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 28%. Hal ini terlihat dari nilai R-square (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 72%.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, membuktikan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, maka beberapa saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

Bagi mahasiswa

1. Mahasiswa dapat lebih mengembangkan *self-efficacy* dan menghargai diri, yakin akan kemampuan yang dimilikinya agar dapat mengurangi tingkat kecemasan saat harus berbicara di depan umum.
2. Mahasiswa melakukan presentasi di depan kelas, diharapkan agar berlatih terlebih dahulu sebelum tampil guna membiasakan diri berbicara di depan umum dan mengurangi kecemasan.
3. *Reward* yang diberikan oleh orang lain terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan dapat meningkatkan *self-efficacy* individu tersebut. Oleh karena itu, suatu *reward* baik dari pihak keluarga maupun tenaga pengajar sangat dibutuhkan oleh mahasiswa guna untuk meningkatkan *self-efficacy*-nya.

Bagi peneliti selanjutnya

1. Mengontrol faktor-faktor yang lain yang diperkirakan mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum maupun *self-efficacy* seperti meningkatkan kepercayaan diri.
2. Menggunakan subyek penelitian yang cukup luas untuk dibandingkan hasilnya, seperti

dari beberapa fakultas lain dari berbagai jurusan.

3. Sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang proporsional jumlahnya baik dari segi usia, maupun variabel-variabel lainnya yang mempengaruhi.
4. Meskipun skala yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut, karena alat ukur yang valid dan reliabel disuatu tempat belum tentu valid dan reliabel ditempat lain.

DAFTAR PUSTAKA

- _____ 1992. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____ 1997. *Self-efficacy*.. New York: Freeman and Company.
- _____ 2007. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi ke 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azwar, S. 2003. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. 1997. *Cultivate Self-Efficacy For Personal And Organizational Effectiveness: Handbook of organization behavior*. Oxford, UK: Blackweell. <http://des.emory.edu/mfp/BanEny.html>, diakses 25 februari 2010.
- Baron, R.A., & Byrne, P. 1994. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn and bacon Inc.

- Byers, P. Y & Weber, C. S. (1995). *The timing of speech Anxiety Reduction Treatments in the Public Speaking Classroom The Southern Commnication Journal*, 60, 246-256.
- Chaplin, J.P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Luxori, Yusuf. 2004. *Percaya Diri*. Jakarta Timur: Khalifa.
- Elliot, S. N., Kratochwill, T.R., Cook, J.L., & Travers, J.F 2000. *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning (Third Edition)*. United States Of Amerika: The McBraw-Hill Companies, Inc.
- Feist, J & Feist, G.J. (2002). *Theories of Personality (5thed)*. Boston: McGraw Hill
- Hadi, Sutrisno. 1996. *Statistik jilid 2* . Yogyakarta: Andi Offset
- Hudaniah & Dayaksini, Tri 2006. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyadi, Redy. 2003. *Kenali Rasa Cemas Yang Tidak Rasional*. <http://www.sinarharapan.co.id>.(27 Februari 2008).
- Opt, S. K. & Loffredo, D.A. 2000. *Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective*. *The Journal Psychology*, 134(5), 556-570.
- Rakhmat, J. 2002. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A. dan Sulistyaningsih. 2004. *Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. *Jurnal Psikologi Universitas Dipenogoro*, Vol. 1, No. 2, 131-134.
- Sarafino, E. 1994. *Health Psychology (2nd ed)*. New York: John Wiley & sons.
- Supratiknya, 2007. *Kiat merujuk sumber acuan dalam penulisan karya ilmiah*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma