

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA KPI UINIB PADANG

Haziqatuzikra, Suci Rahma Nio
Universitas Negeri Padang
e-mail: haziqatuzikraa@gmail.com

Abstract: *Relationship Self-Efficacy with Anxiety Speaking in Public Students KPI UINIB Padang* This study aims to see the relationship between self-efficacy and the anxiety of public speaking to students of the Islamic Broadcasting Communication (KPI) department at UINIB Padang. The design used in this study is quantitative correlational. The number of samples of this study were 147 students of the UINIB Padang KPI who were actively studying. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling. The instrument in this study was a scale Likert. Data collection was carried out using a scale of self-efficacy and anxiety in public speaking. Data were analyzed using correlation techniques product moment. The results showed a correlation coefficient (r) of -0.518 and a value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This means that there is a significant relationship between self-efficacy and anxiety in public speaking.

Keywords: *Self-efficacy, public speaking anxiety, college student*

Abstrak : **Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Mahasiswa KPI UINIB Padang.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) di UINIB Padang. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 147 orang mahasiswa KPI UINIB Padang yang aktif berkuliah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Instrumen pada penelitian ini adalah skala *Likert*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0.518 dan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal ini berarti terdapat hubungan hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: *Self-efficacy, kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa.*

PENDAHULUAN

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

Kemampuan berkomunikasi di depan umum merupakan modal utama yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengemukakan ide dan pikirannya secara lisan (Muslimin, 2013). Begitu juga dengan mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Dimana mahasiswa lulusan jurusan KPI yang nantinya akan bekerja di bidang komunikasi seperti menjadi seorang da'i yang tentunya akan berbicara di depan orang banyak atau di depan umum. Seperti yang tertera pada visi dan misi jurusan KPI yaitu bertujuan untuk menghasilkan tenaga ahli di bidang komunikasi serta mampu menjadi praktisi di mimbar dan media massa.

Bukhori (2016) mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa yang menekuni bidang sosial keagamaan seperti ilmu dakwah ini, tentunya memiliki pengaruh yang negatif bagi dirinya. Baik ketika duduk di bangku kuliah maupun ketika sudah lulus nantinya. Selain itu mahasiswa tersebut akan mengalami kendala dalam melamar pekerjaan tertentu, terlebih pekerjaan yang menekankan pada kemampuan berbicara di depan umum seperti da'i atau mubaligh.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 mahasiswa jurusan KPI pada tanggal 27 dan 29 Agustus 2018, sebanyak 9 mahasiswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Sisanya seorang mahasiswa mengaku tidak mengalami kecemasan karena ia adalah seorang *gharim* masjid yang sudah biasa tampil di depan umum. Selain itu, hasil *survey* yang dilakukan pada mahasiswa jurusan KPI sebanyak 59 mahasiswa pernah mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Mahasiswa yang mengalami kecemasan merasakan perubahan fisik saat berbicara di depan umum seperti, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin, gemetar, terbata-bata saat berbicara bahkan mengalami sakit perut. Selain itu, banyak mahasiswa merasa pesimis dan cemas akan gagal saat tampil di depan umum. Mereka

sudah membayangkan hal-hal negatif yang nantinya akan terjadi pada saat tampil di depan umum.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang memiliki kecemasan saat berbicara di depan umum. Mahasiswa yang merasa cemas saat berbicara di depan umum, merasakan perubahan fisik dan juga psikologis. Seperti yang dikatakan oleh (Nevid, Rathus, & Greene, 2005) saat individu mengalami kondisi yang menekan individu akan mengalami gejala-gejala fisik dan psikologis.

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

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

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.

Self-efficacy diperlukan dalam kegiatan belajar, antara lain keyakinan mengenai kemampuannya untuk

mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan dan hasil yang akademik yang di berikan (Sugiyana, 2015). Mahasiswa yang percaya pada kemampuan yang dimilikinya akan menjadi terbiasa bagi mereka untuk melakukan suatu hal dengan bersikap positif dengan kemampuannya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif karena data penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2018). Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala. Menurut (Azwar, 2007) skala mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif. Instrumen yang digunakan berbentuk angket atau kuesioner dengan menggunakan skala *likert*, yaitu teknik skala

yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya.

Skala *Likert* dikembangkan oleh *Rensis Likert*, yang merupakan series item/butir soal. Item-item skala terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan apabila sifat atau unsur dalam populasi tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Peneliti mengambil sampel yang diklasifikasikan berdasarkan tahun angkatan mahasiswa jurusan KPI UIN Imam Bonjol Padang. Pertama, peneliti mendata jumlah mahasiswa yang aktif kuliah di jurusan KPI (angkatan 2016-2018) dan menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Jurusan KPI

Angkatan	Jumlah		Sampel
	LK	PR	
2018	59	78	64
2017	44	53	45
2016	29	51	37
Total	314		147

Skala yang digunakan dalam penelitian ini skala *self-efficacy* yang diadaptasi dari *General Self-efficacy* milik Ralf Schwarzer dan Jerusalem pada tahun 1995 dengan jumlah 10 *item favorable* dan kecemasan berbicara di depan umum dengan

model jawaban *Likert* (Yusuf, 2010). Untuk skala kecemasan berbicara di depan umum, ditemukan 11 *item* yang tidak valid dan 51 *item* ditemukan valid. Skor validitas *item* bergerak dari 0,30-0,701. Untuk skala *self-efficacy* yang telah dilakukan uji coba

kembali ditemukan 10 *item* dinyatakan valid. Skor validitas *item* bergerak dari 0,524-0,736.

Koefisien validitas pengukuran pada penelitian ini dapat dilihat berdasarkan koefisien korelasi total *item* (*corrected item total correlation*) dengan batas minimum koefisien korelasi sudah dianggap memuaskan jika nilai $r = 0,30$ atau lebih (Azwar, 2007). Reliabilitas dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Sedangkan, analisis data dilakukan secara kuantitatif. Untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu konformitas teman sebayadan perilaku

bullying, maka selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berada pada kategori rendah dan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori tinggi. Berikut kategorisasi skor *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI UINIB Padang sebanyak 147 orang.

Tabel 2. Kategori Skor *Self-efficacy* (N=147)

No	Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
1	$(\mu + 1,5\sigma) \leq X$	$32,5 \leq X$	Sangat tinggi	3	2%
2	$(\mu + 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 1,5\sigma)$	$27,5 < X < 32,5$	Tinggi	21	14,3%
3	$(\mu - 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 0,5\sigma)$	$22,5 \leq X < 27,5$	Sedang	49	33,3%
4	$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu - 0,5\sigma)$	$17,5 \leq X < 22,5$	Rendah	74	50%
5	$X < (\mu - 1,5\sigma)$	$X < 17,5$	Sangat rendah	0	0%
Total				147	100%

Kategori skala *Self-efficacy* yaitu mayoritas subjek berada pada kategori rendah sebanyak 74 orang. Sedangkan pada kategorisasi sedang ada sebanyak 49 orang dan kategori tinggi sebanyak 21 orang. Sisanya pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* yang ada pada mahasiswa jurusan KPI di UIN

Imam Bonjol Padang berada pada kategori rendah dari jumlah subjek sebanyak 147 orang.

Berdasarkan pengkategorian subjek terhadap tiga aspek dari *self-efficacy* yaitu level, generality dan strength ketiga aspek berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori rendah.

Tabel 3. Kategori Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum(N=147)

No	Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
1	$(\mu+1,5\sigma) \leq X$	$165 \leq X$	Sangat tinggi	0	0%
2	$(\mu+0,5\sigma) \leq X < (\mu+1,5\sigma)$	140 < 165	Tinggi	74	50,4%
3	$(\mu-0,5\sigma) \leq X < (\mu+0,5\sigma)$	$115 \leq X < 115$	Sedang	73	49,6%
4	$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu-0,5\sigma)$	$90 \leq X < 115$	Rendah	0	0%
5	$X < (\mu - 1,5\sigma)$	$X < 60$	Sangat rendah	0	0%
Total				147	100%

Dari tabel diatas terlihat bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi yaitu sebanyak 74 orang. Subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 73 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 74 orang dari 147 orang subjek penelitian.

Berdasarkan pengkategorian terhadap empat aspek dari kecemasan yaitu afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku, tiga dari empat aspek berada pada kategori sedang. Aspek yang berada pada kategori sedang yaitu, afektif, fisiologis dan perilaku. Sedangkan pada aspek kognitif subjek berada pada kategori sangat tinggi.

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan metode Kolmogorov Sminov Z yang dianalisis menggunakan program SPSS 16.0. Variabel kecemasan berbicara di depan umum memperoleh nilai $p=0.154$

($p>0,05$) yang berarti bahwa sebaran data pada penelitian normal. Selanjutnya pada variabel self-efficacy memperoleh nilai $p=0.270$ ($p>0,05$) hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan variabel bebas (X) dengan variabel (Y) memiliki hubungan yang linear atau tidak. Nilai linearitas pada kecemasan berbicara di depan umum dengan *self-efficacy* adalah sebesar $F=52.957$ yang memiliki nilai $p=0,002$ ($p<0,005$) dengan demikian dapat diartikan bahwa asumsi dalam linear dalam penelitian ini terpenuhi yang memperlihatkan bahwa kedua variabel terbukti linear.

Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Hasil dari koefisien korelasi (r) sebesar - 0,518 236 dan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang mengindikasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini memperlihatkan bahwa

terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya jika *self-efficacy* rendah maka kecemasan berbicara di depan umum tinggi.

Pembahasan

Hasil pada penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang. Ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* pada diri seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan seseorang saat berbicara di depan umum.

Deskripsi data penelitian *self-efficacy* di dapatkan hasil mean empirik lebih rendah dibandingkan mean hipotetik yang berarti *self-efficacy* pada subjek penelitian lebih rendah daripada populasi pada umumnya. Ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini tergolong memiliki *self-efficacy* yang rendah sesuai dengan pendapat Bandura (dalam Harianti, 2014) individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas. *Self-efficacy* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam

menyelesaikan tugasnya (berbicara di depan umum) seperti yang dikatakan oleh (Myers, 2012), individu dengan *self-efficacy* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan bekerja lebih giat dan lebih positif dalam menjalankan tugasnya.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek *self-efficacy* yaitu level berada pada kategori rendah ini berarti bahwa pada dimensi ini mahasiswa cenderung akan mengerjakan tugas yang dirasa sesuai dengan kemampuannya saja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukhid (2009) yaitu individu cenderung berkonsentrasi dalam tugas-tugas yang dirasa mampu dan percaya dapat menyelesaikannya dan menghindari tugas-tugas yang tidak dapat dikerjakan.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek *self-efficacy* yaitu generality berada pada kategori rendah. Hal ini meliputi seberapa yakin individu dapat menyelesaikan tugas dalam situasi apapun. Hal ini sesuai dengan penelitian dari (Harianti, 2014) yang menyatakan bahwa 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.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek *self-efficacy* yaitu *straight* berada pada kategori rendah. Hal ini meliputi seberapa kuat usaha individu menyelesaikan tugasnya. Dimana menurut Nichol & Miller (dalam Mukhid, 2009) usaha dalam melaksanakan tugas merupakan faktor lain yang mempengaruhi *efficacy*. Ketika seseorang mengeluarkan usaha yang besar dalam melaksanakan tugas yang dirasakan sulit, maka ia akan mendapatkan hasil yang sepadan dengan usaha yang dilakukannya.

Kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini memiliki mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum lebih tinggi dari pada populasi pada umumnya. Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung memiliki rasa cemas yang tinggi. Jika individu tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya (*self-efficacy*) dalam menyelesaikan suatu tantangan, maka individu tersebut akan merasa cemas bila berhadapan dengan tantangan tersebut (Nevid et al., 2005).

Deskripsi data penelitian berdasarkan variabel kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sedang. Dimana pada penelitian ini mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang beradapada taraf sedang. Menurut Bandura masing-masing individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi kecemasan (Nevid et al.,

2005). Kecemasan dapat berdampak positif jika individu menjadikannya sebagai motivasi agar lebih baik. Sedangkan kecemasan dapat berdampak negatif apabila individu tersebut memandang sebagai ancaman yang tidak dapat dihadapinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) dimana intensitas kecemasan individu dapat ringan atau cukup berat yang dapat menyebabkan kepanikan, serta intensitas ini dapat meningkat atau menghilang tergantung pada kemampuan daya dorong individu dan sumber-sumber yang menyebabkan kecemasan pada waktu tertentu.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek afektif berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa saat merasa cemas mahasiswa mengalami gejala-gejala seperti gugup, takut, gelisah dan tidak sabar. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Wahyuni (2014) perasaan mahasiswa yang merasa dirinya terancam dan mempersepsikan kegiatan berbicara di depan umum sebagai masalah besar membuat mahasiswa khawatir, gelisah dan takut sehingga dalam situasi tersebut mahasiswa akan mengalami rasa cemas saat berbicara di depan umum.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek kecemasan selanjutnya yaitu fisiologis yang berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Gejala fisik yang terjadi pada mahasiswa yang merasa cemas saat

berbicara di depan umum seperti peningkatan denyut jantung, sesak nafas, nyeri dada, berkeringat, mual, lemas dan otot tegang. Hal ini juga di dukung oleh penelitian dari Wahyuni (2014) dimana kondisi sangat cemas membuat mahasiswa tidak bisa mengendalikan perilaku motoriknya, sehingga muncul reaksi fisik saat berada dalam situasi berbicara di depan umum.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek kecemasan selanjutnya yaitu kognitif yang berada pada kategori sangat tinggi. Gejala kognitif yang terjadi pada mahasiswa saat cemas harus berbicara di depan umum seperti takut kehilangan kendali, takut tidak mampu menyelesaikan masalah, takut dinilai negatif dari orang lain, memikirkan hal yang menakutkan, adanya persepsi tidaknyata, konsentrasi buruk, bingung, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran dan hilangnya objektivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni (2014) yang menyatakan bahwa pikiran yang tegang membuat mahasiswa tidak konsentrasi ketika berbicara di depan banyak orang, mengalami kebingungan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika tiba gilirannya untuk berbicara di depan umum.

Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek terakhir yaitu perilaku yang berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Gejala perilaku yang terjadi saat terjadi

kecemasan seperti menghindari ancaman, melarikan diri, mencari keamanan, gelisah, mondar-mandir, diam, sulit berbicara. Berdasarkan penelitian dari Wahyuni (2014) faktor perilaku menghindar adalah bagaimanaindividu dapat lepas dari kondisi yang membuat cemas seperti mahasiswa yang merasa cemas saat berbicara di depan umum dengan strategi menghindar dan mencari keamanan.

Berdasarkan pembahasan di atas, didapatkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* individu maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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

1. Secara umum *self-efficacy* pada mahasiswa jurusan KPI berada pada tingkat sedang dan rendah
2. Secara umum kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan KPI berada pada tingkat sedang.
3. Terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada

mahasiswa jurusan KPI. Temuan ini berarti ketika *self-efficacy* meningkat maka kecemasan berbicara di depan umum menurun dan ketika *self-efficacy* menurun maka kecemasan berbicara di depan umum meningkat.

Saran

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

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

kecemasan sebagai pendorong agar lebih giat berlatih dan mempersiapkan diri untuk berbicara di depan umum.

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

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1).
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1).
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5(2).
- Mukhid, A. (2009). Self-efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan). *Tadris*, 4(1).
- Muslimin, K. (2013). Faktor - faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum (kasus mahasiswa fakultas dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*. 2.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nevid, J. s, Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.

- 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*.
- Sugiyana. (2015). Pengaruh self-regulated learning, self-efficacy dan perhatian orangtua terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Psikopedagogia, 4*(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *eJournal Psikologi, 2*(1).
- Wiryanto. (2005). *Pengantar ilmu komunikasi*. Jakarta: Grasindo.
- Yusuf, A. M. (2010). *Metode penelitian*. Padang: UNP Press.

