

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA SISWA SMA NEGERI 95 JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)**



**Ade Saputra Setiadi
1907016073**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 95 Jakarta**” merupakan hasil karya yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sejauh pengetahuan saya, penyusunan karya ini tidak pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumber referensinya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Desember 2023



Ade Saputra Setiadi
NIM. 1907016073

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN


Judul : **PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA NEGERI 95 JAKARTA**
Penulis : Ade Saputra Setiadi
NIM : 1907016073
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 29 Desember 2023


DEWAN PENGUJI

Penguji I


Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP. 197503192009012003



Penguji II


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Penguji III


Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si
NIP. 196008071986122001

Penguji IV


Wening Wihartati, S.Psi, M.S
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMA
NEGERI 95 JAKARTA

Nama : Ade Saputra Setiadi
NIM : 1907016073
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP 198002202016012901

Semarang, 15 Desember 2023
Yang bersangkutan


Ade Saputra Setiadi
NIM 1907016073

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbila'lamin. Puji syukur senantiasa penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 95 Jakarta”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan naskah skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan. Namun, kendala tersebut dapat penulis selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M .Ag selaku Plt. Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Wening Wihartati, S. Psi, M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan naskah skripsi.
5. Seluruh siswa SMA Negeri 95 Jakarta, yang telah berkenenan membantu dan menjadi subjek penelitian penulis.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebagai penunjang.
8. Kepada segenap pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangsih serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 20 Desember 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ade Saputra Setiadi', with a stylized flourish at the end.

Ade Saputra Setiadi
NIM. 1907016073

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin. Kepada proses yang tidak akan pernah mengkhianati hasil. Segala rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan banyak nikmat, karunia, daya dan upaya, serta energi positif sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Dengan penuh rasa hormat, kedua orang tua yang sangat luar biasa, Ibunda Dwi Handayani dan Ayahanda Tony Setiadi, dua sosok yang tak kenal lelah memberi dukungan, cinta dan bimbingan sepanjang perjalanan penulisan skripsi ini. Terima kasih telah merestui penulis untuk belajar di kota perantauan sehingga penulis bisa di titik ini. Skripsi ini adalah bukti pengorbanan Ibu dan Ayah, dan penulis berharap dapat menjadi sumber kebahagiaan untuk kalian berdua. Semoga Allah SWT memberikan perlindungan, kemudahan, keberkahan hidup, dan hal-hal baik yang tak henti menyertai kalian. *Aamiin Ya Rabbal Alamin*.
2. Kakak tercinta, Harum Ayu Setiyani, terima kasih atas dukungan dan inspirasi yang telah diberikan selama perjalanan penulisan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan yang tak tergantikan, memberi dorongan dan semangat di setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas semua pemberian, kesabaran, dan waktumu yang tak ternilai untuk memberikan pandangan dan masukan yang berharga. Skripsi ini tidak hanya hasil usaha penulis, tetapi juga cerminan dari cahaya bimbingan Kakak yang selalu menerangi jalan. Semoga kalimat-kalimat ini mencerminkan sebagian kecil dari rasa terima kasih dan cinta yang tulus dari hati.
3. Untuk rekan-rekan, Rizqanu Aghdaq Aluwaisi, Rizqi Arif Fadhilah, dan Dian Mahdianto. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan skripsi ini. Kebersamaan, tawa, dan dukungan yang kalian berikan telah menjadi pelipur lara dan motivasi tersendiri selama penulisan skripsi ini. Kalian adalah sumber inspirasi yang membantu melewati setiap tantangan dengan semangat dan kebersamaan. Terima kasih atas dukungan dan energi positif yang selalu

mengalir mewarnai setiap langkah perjalanan ini. Skripsi ini merupakan bagian dari kisah persahabatan kita yang tak tergantikan.

4. Sosok yang tidak kalah penting, wanita pemilik NIM 2007016167. Sosok yang telah menjadi sumber kekuatan dan kilau dalam setiap kata-kata yang tertuang di dalam skripsi ini. Kebersamaan kita bukan hanya menghiasi, tetapi juga memberikan makna lebih dalam pada setiap bab dan halaman. Terima kasih, tidak hanya atas dukunganmu, tetapi juga karena kehadiranmu yang menjadikan setiap momen penulisan ini begitu berarti.
5. *Last but not least*. Diri sendiri, Ade Saputra Setiadi, apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah melewati setiap tahapan, rintangan, dan perjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk ketekunanmu, kerja kerasmu, dan keteguhan hatimu dalam mengejar impian ini. Skripsi ini menjadi bukti perjalanan panjang menuju pertumbuhan dan kematangan pribadi. Semoga skripsi ini menjadi pengingat akan setiap langkah yang telah diambil, dan bahwa diriku sendiri adalah saksi bisu dari keteguhan tekad yang membawa hingga pada capaian ini.

Semarang, 20 Desember 2023



Ade Saputra Setiadi
NIM. 1907016073

MOTTO

“life is not about sunshine and rainbow”

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Harianti (2014: 81) rasa cemas timbul saat seseorang diharuskan berbicara di depan umum merupakan keadaan yang bersifat temporer atau sekilas dan menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman meskipun hanya memikirkan atau melakukannya. Rasa takut dari audiens bisa menjadi salah satu faktor kecemasan ini. Ketakutan ini dapat terwujud dalam berbagai cara, antara lain ketakutan akan diejek, kekhawatiran bahwa hal-hal tersebut hanya sekedar lelucon, rasa takut dikritik, dan ketakutan bahwa hal-hal tersebut dapat menjadi hal yang tidak menyenangkan (Osborne, 2004: 364).

Takut ditertawakan, takut dikritik, takut jadi bahan tertawaan, serta takut akan hal lainnya rupanya dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam menjalani aktivitas yang berkaitan dengan berbicara di depan umum. Menurut Utomo (2012: 65), ciri-ciri tersebut adalah komponen efikasi diri serta kematangan emosi. Kematangan emosi mampu diartikan menjadi kemampuan untuk mengevaluasi peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres, menjaga stabilitas emosi, dan menahan diri untuk tidak membiarkan emosi mengambil alih sepenuhnya di depan orang lain. Lalu ada komponen efikasi diri, yang didefinisikan oleh kepercayaan dalam mencapai tujuan dan peningkatan semangat saat menghadapi permasalahan.

Kecemasan saat berbicara di depan umum berdampak besar bagi orang yang mengalaminya. Menurut penelitian Turner & Gellman (2013: 135) menemukan bahwa kecemasan saat berbicara dapat menurunkan kinerja berbicara, gejala fisik seperti gemetar dan berkeringat berlebihan, serta berpotensi menghambat karir dan sosial. Dampak psikologis, fisik, serta sosial ini dapat menyebabkan stres kronis dan penurunan kualitas hidup jika tidak diatasi dengan tepat.

Dalam sistem pendidikan modern, setiap siswa diharapkan memiliki kemampuan komunikasi yang kuat. Sejalan dengan tujuan pendidikan guna meningkatkan kecerdasan akademik dan kemampuan peserta didik. Mayoritas institusi pendidikan di Indonesia hingga saat ini telah mengadopsi kurikulum tiga belas. Metodologi pengajaran yang digunakan dalam kurikulum ini berorientasi pada siswa, sehingga siswa diharapkan berupaya untuk bersungguh-sungguh serta aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini tentunya sesuai dengan pola pembelajaran yang tertuang dalam PERMendikbud No 69 Tahun 2013 mengatakan bahwa proses pembelajaran mula-mula terkonsentrasi pada pengajar kemudian bergeser menjadi terpusat pada siswa. Mayoritas guru mata pelajaran menggunakan pembelajaran berbasis presentasi untuk mempromosikan pola pembelajaran yang berpusat pada siswa di kelas mereka.

Velkumar dkk. (2013: 58) menjelaskan bahwa remaja berusia antara 17 dan 23 tahun mempunyai rasa cemas untuk berbicara di depan umum yang signifikan. Menurut Richmond dan McCroskey (2011: 412), 20% populasi menderita demam panggung. Kecemasan adalah keadaan kegelisahan yang terus-menerus dan berlebihan terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan rutinitas sehari-hari tanpa tekanan emosional. Kecemasan ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, dan kekhawatiran yang tidak rasional mengenai konsekuensi negatif di masa depan (Halgin dan Whitbourn, 2010: 248). Kecemasan mungkin disebabkan oleh beberapa hal, sifatnya ada eksternal dan internal. Semua individu memiliki respon yang beragam berkenaan dengan suatu kecemasan sesuai situasi tiap-tiap perseorangan. Sejumlah gejala yang terlihat pada orang berbeda tidaklah sama satu sama lain. Terdapat beragam gejala yang tidak berdampak besar pada orang tertentu, sementara gejalanya menjengkelkan bagi individu lain (Carl, C. B., 2006: 65).

Adanya rasa cemas sewaktu berbicara di depan umum mungkin membentuk penghalang komunikasi yang efektif bagi mereka yang kurang mahir atau berpengalaman dalam bidang ini. Bagi penderitanya, ketakutan

berbicara di depan umum dapat bermanifestasi sebagai fobia sosial (Haryanthi & Tresniasari, 2012: 39). Survey yang dilaksanakan oleh Gaiban & Elmenfi (2014: 110) yang melaporkan menderita kecemasan berbicara di depan umum juga dilaporkan melalui karakteristik berikut, ketakutan, ketegangan, gemetar, kebingungan, detak jantung cepat, kekakuan fisik, cemas, dan kesalahan dalam berbicara.

Dari hasil pra riset pada Kamis, 13 Juli 2023 dengan 23 peserta didik yang merujuk pada faktor milik Rogers yakni aspek fisik, kognitif, serta emosional. Hasilnya didapatkan taraf kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta dalam proses pembelajaran presentasi diantaranya dari aspek fisik menunjukkan 18 peserta didik terlihat berkeringat, 19 siswa mengalami detak jantung cepat. Kemudian dari aspek emosional didapat 15 siswa takut akan ditertawakan ketika salah presentasi. Selain itu, dari aspek kognitif menunjukkan 17 siswa masih tampak gugup dalam menyampaikan materi. Selain itu, 16 siswa terbata-bata saat menyampaikan materi.

Jawaban dari responden pada pra riset yang dilakukan peneliti sejalan dengan beberapa faktor rasa cemas berbicara di depan umum dijabarkan oleh Rogers antara lain mencakup aspek emosional, fisik, serta kognitif. Rahayu (2015: 54) berpendapat bahwa individu yang mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan umum cenderung menghindari kesempatan untuk melakukan presentasi, mengurangi seberapa sering mereka terlibat untuk berbicara di depan umum, akibatnya mereka menolak untuk tampil di depan publik.

Efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan sosial yang membuat seseorang sulit berbicara di depan orang lain. Istilah efikasi diri mengacu pada tingkat kepercayaan diri atau keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya untuk menyelesaikan aktivitas, memperoleh keterampilan tertentu, dan mewujudkan hasil yang diinginkan. Menurut Bandura (2011: 15), efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap seluruh komponen kualitas individu tersebut

yang berupaya menghasilkan kesuksesan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat efikasi seseorang dapat memengaruhi tingkat kecemasannya saat melakukan aktivitas yang menantang (Riani & Rozali, 2014: 4). Ketika dihadapkan pada tugas presentasi, siswa cepat menyerah tanpa berusaha terlebih dahulu, pesimis karena tidak mampu melaksanakan pekerjaan, takut mengambil resiko saat presentasi, dan merasa tidak mampu melaksanakan tugas sesuai keinginannya. Inilah sebabnya siswa dengan tingkat efikasi yang rendah kesulitan setiap kali harus memberikan presentasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ananda & Suprihatin (2019: 134), siswa dengan taraf efikasi diri yang cenderung rendah melaporkan tingkat ketakutan berbicara di depan umum yang lebih tinggi. Taraf ketakutan berbicara di depan umum merendah seiring dengan meningkatnya rasa efikasi diri mereka. Sejalan dengan penelitian Nurhasanah (2021: 109) yang mengungkapkan bahwa siswa yang mempunyai taraf efikasi yang tinggi memiliki rasa takut berbicara di depan umum yang lebih kecil. Efikasi diri memberikan dampak guna berkurangnya perasaan cemas berbicara di depan umum (Warren, 2011: 41). Tingginya rasa efikasi diri bisa memotivasi orang untuk berbicara di depan audiens, dan sewaktu hal ini terjadi, mereka akan lebih mampu menarik perhatian dan partisipasi pendengarnya. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sangatlah penting dalam bidang komunikasi. Hal ini bertujuan agar individu bisa percaya diri menyalurkan apa yang diketahuinya serta bisa dengan mudahnya menyelesaikan masalah yang timbul dalam rangka berkomunikasi dengan masyarakat. Sedangkan siswa mempunyai keyakinan dengan bakatnya sendiri, mereka tidak khawatir melakukan kesalahan saat mengekspresikan diri secara lisan (Yulikhah et al., 2019: 73). Indikator efikasi diri yang matang pada manusia antara lain ketekunan, keuletan, tidak mudah menyerah, tidak mudah gelisah ketika menghadapi kegagalan, dan berusaha meningkatkan standar kinerja

(Bandura, 1997: 103). Ketekunan dan keuletan adalah karakteristik yang dapat dikembangkan melalui latihan.

Selain dengan adanya efikasi diri yang baik, dukungan sosial yang diterima seseorang atas lingkungan sekitar, baik keluarga yakni orang tua, teman, saudara, atau siapapun juga dapat berefek. Menurut Sarafino dan Smith (2011: 382), dukungan sosial juga berasal dari orang tua, teman, kekasih, dan kelompok masyarakat. Sumber potensial lainnya termasuk teman dan pacar. Wentzel (2012: 261) berpendapat jika asal dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang mempunyai keterkaitan yang memiliki arti terhadap perseorangan, contohnya rekan kerja, pasangan hidup, teman dekat, keluarga, sahabat, tetangga, saudara, dan guru. Sementara itu, orang-orang yang mempunyai ikatan penting dalam masyarakat merupakan sumber dukungan sosial, dan dukungan tersebut bisa saja datang dari individu tersebut.

Menurut Kim (2008: 65), dukungan sosial ialah penjelasan yang didapat dari orang-orang yang disukai dan diberikan atensi, dihargai, berharga, dijadikan suatu bagian atas relasi komunikasi, dan melengkapi orang tersebut. Rekan kerja, teman, keluarga, serta kelompok yang mempunyai kesamaan dapat memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial sangat mengurangi kesedihan dan kecemasan. Orang tua, saudara kandung, teman sebaya serta orang dewasa memberikan dukungan sosial (Sepfitri, 2011: 3). Dukungan sosial akan membantu individu menjaga stabilitas perilaku untuk memperoleh perasaan nyaman secara fisik dan psikologis, serta menciptakan pandangan hidup yang lebih optimis agar lebih bisa mengontrol tingkat stres dan masalah yang mungkin berkembang dalam diri seseorang (Komarudin dkk, 2022: 265). Kematangan emosi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya, maka kemampuan seseorang untuk memperoleh psikologis dari dukungan orang lain serta kenyamanan fisik berbanding lurus dengan tingkat kematangan emosinya. Dengan begitu, memiliki dukungan sosial yang kuat dapat membantu seseorang memperoleh kemampuan untuk mengatur emosinya,

yang pada gilirannya menurunkan jumlah kecemasan yang dialami oleh individu saat harus berbicara di depan audiens.

Perhatian, dukungan emosional dalam bentuk empati, dan bentuk komunikasi lainnya merupakan komponen dukungan sosial. Pemberian bantuan material berupa produk dan jasa, serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan dan menciptakan waktu luang.

Penelitian Alwi (2002: 179) pada individu remaja yang berada di panti asuhan membuktikan jika dukungan sosial yang mereka peroleh membantu meminimalkan kegugupan yang mereka alami saat melakukan presentasi di depan orang lain. Seseorang yang tidak mendapat dukungan sosial cukup mungkin mengalami tekanan psikologis, selain kecemasan saat berbicara di depan orang lain. Kecemasan orang secara keseluruhan akan berkurang jika mereka memiliki dukungan sosial yang tepat dalam kehidupan mereka. Menurut Mermelstein, Cohen, dan Lichtenstein (1986: 450), individu yang mempunyai sistem dukungan sosial yang cukup baik cenderung tidak menderita masalah kejiwaan dan psikologis. Menurut penelitian Huda (2017: 65), diamati bahwa dukungan sosial berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam kaitannya dengan kecemasan. Menurut Cahyady (2017: 40), terdapat korelasi yang patut diperhatikan antara dukungan sosial dan kecemasan dikalangan siswa.

Sehubungan dengan penjelasan dan deskripsi di atas, maka peneliti bermaksud untuk meneliti dengan judul **“Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 95 Jakarta”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta?

2. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta?
3. Adakan pengaruh efikasi diri dan dukunga sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, bisa disimpulkan dengan tujuan penelitian dibawah ini:

1. Guna menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.
2. Guna menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.
3. Guna menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil yang diharapkan untuk berkontribusi pada pengetahuan yang ada, khususnya di bidang psikologi, dengan fokus khusus pada efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum.
 - b. Dengan dilaksanakannya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Siswa

Temuan penelitian ini diharapkan bisa menyumbangkan masukan bagi siswa di SMA Negeri 95 Jakarta mengenai efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum.

b. Untuk Pendidikan

Penelitian ini bertujuan agar bisa berkontribusi dalam bidang pendidikan, khususnya pada bidang efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum.

c. Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini bisa berkontribusi terhadap kumpulan pengetahuan dengan menjadi referensi atau bahan kajian, khususnya mengenai efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 95 Jakarta” untuk menghindari adanya kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian lain, perlu dilakukan penyelidikan yang didasarkan pada penelitian masa lalu.

Penelitian pertama yaitu menurut Sunardi (2010) dengan judul “Peran Konsep Diri Dan Dukungan Sosial pada Kecemasan Berbicara di Muka Umum”. Hasilnya bahwa konsep diri berperan pada kecemasan berbicara di depan umum. Dukungan sosial tidak berperan signifikan pada kecemasan berbicara di muka umum. Menurut data, tidak ada satupun aspek dukungan sosial yang berpengaruh besar terhadap ketakutan seseorang berbicara di depan umum. Riset ini berbeda dengan riset lainnya karena berfokus pada konsep diri dan dukungan sosial sebagai faktor independen yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian berikutnya akan memakai variabel efikasi diri dan dukungan

sosial dari faktor yang dapat berpengaruh pada kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian kedua yakni penelitian Putriani (2021) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Negeri 8 Palopo”. Riset ini membuktikan jika efikasi diri meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum. Efikasi diri yang rendah meningkatkan kecemasan berbicara di depan umum. Berbeda dengan riset yang telah diselesaikan ini, pada riset ini akan memasukkan dukungan sosial menjadi salah satu komponen kecemasan berbicara di depan umum. Perbedaan selanjutnya juga terdapat pada sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan siswa SMA.

Selanjutnya penelitian Citra Wahyuni dan Emiel Yusuf Costadino (2021) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menemukan hubungan yang kuat antara dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Karena penelitian ini menggunakan satu variabel independen, yaitu dukungan teman sebaya, maka peneliti hanya mengeksplorasi hubungannya dengan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Kepercayaan diri berbicara di depan umum merupakan satu-satunya variabel independen dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya akan menguji bagaimana dukungan sosial dan efikasi diri memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian Devi Tri Kumalasari & Eem Munawaroh (2022) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kematangan Emosi di SMA 5 Semarang”. Berdasarkan temuan penelitian, salah satu faktor yang memengaruhi berkembangnya emosi adalah efikasi diri. Mereka merasa dikasihi, diberikan atensi, dihargai, dihormati, dan termasuk ke dalam relasi komunikasi timbal balik (*feedback*) dan tugas sosial. Kemudian, dukungan sosial juga berdampak pada kematangan emosi karena faktor tersebut. Hal yang membedakan riset tersebut dengan riset selanjutnya yaitu terdapat pada variabel dependen dimana riset ini

menggunakan kematangan emosi sebagai variabel dependen, dalam penelitian selanjutnya menggunakan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel dependen. Selain itu, terlihat berbeda pada subjek riset, pada riset ini memilih SMA Negeri 5 Semarang sebagai subjek, sedangkan dalam penelitian selanjutnya menggunakan subjek SMA Negeri 95 Jakarta.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum ialah rasa takut atau gugup yang dirasakan oleh individu pada saat harus melakukan pemaparan materi di kelas, perasaan takut ketika berbicara dengan hambatan lain yang dirasakan ketika harus berbicara di depan umum yang dikenali dengan respon fisik dan psikis (Rogers, 2008: 99). Kecemasan didefinisikan sebagai pengalaman subjektif dari ketegangan dan kekhawatiran mental sebagai reaksi umum, serta keengganan untuk menghadapi kesulitan atau emosi ketidakpastian. Ketakutan adalah landasan dari kecemasan, yang diketahui melalui adanya peningkatan emosi tidak bersahabat dan tidak mempunyai kekuatan dalam menghadapi banyak bahaya (Alwisol, 2012: 365). Rasa cemas tidak akan menjadi masalah apabila orang tersebut dapat meminimalisirnya sehingga tidak menghambat percakapan yang dilakukannya (Muslim, 2013: 241). Penjelasan lain mengenai kecemasan yakni pengalaman ketakutan, kesusahan, dan kegelisahan yang tidak dapat dikendalikan sebagai respon terhadap antisipasi hasil negatif (Halgin & Whitbourne, 2010: 67).

Individu yang memiliki kekhawatiran dalam melakukan aktivitas komunikasi cenderung secara aktif menghindari pertemuan sosial, kurang berusaha dalam memulai komunikasi, dan membatasi ucapannya pada situasi yang benar-benar diperlukan (Wahyuni, 2014: 117). Menurut Wahyuni (2015: 251), seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum kesusahan saat membayangkan atau terlibat dalam tindakan menyampaikan pidato di hadapan banyak orang. Rogers (2008: 231) membedakan berbicara di depan umum

dengan berbicara sehari-hari. Orang merasa nyaman mengeskpresikan diri dalam percakapan santai. Berbanding terbalik dengan berbicara di depan umum. Ketika seseorang mulai berbicara di depan umum mereka menjadi pemimpin dan mendominasi banyak orang.

Apollo (2015: 86) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum dengan nama lain *retience*, yaitu ketidakmampuan memulai percakapan karena reaksi psikologis dan fisiologis daripada ketidakmampuan menyampaikan pesan dengan baik. Tidak ada gejala kecemasan berbicara di depan umum yang bersifat independen tetapi saling berhubungan. Kecemasan berbicara di depan umum menimbulkan tanda psikis yang memengaruhi fisiologis dan kognisi serta bersifat timbal balik.

Sehubungan dengan berbagai pendapat dari para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai rasa khawatir, tegang, keringat dingin, jantung berdebar-debar, serta rasa cemas yang dialami seseorang terhadap akibat dari keadaan yang sedang mengancam dirinya. Ketika seseorang mempunyai rasa cemas yang berlebihan, maka orang tersebut akan memiliki perasaan takut dan cemas terhadap hal-hal yang tidak jelas mengenai bentuk benda yang ditakutinya. Hal ini karena rasa cemas yang berlebihan menyebabkan orang tersebut terlalu menganalisis situasi. Kecemasan berbicara di depan umum dapat diartikan perasaan khawatir, tegang, serta keringat dingin yang dirasakan oleh seseorang ketika dihadapkan untuk berbicara di depan umum, contohnya presentasi atau berbicara kepada audiens di ruang kelas.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum ialah fenomena kompleks yang mungkin ditimbulkan oleh berbagai alasan. Utomo (2012: 262)

menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh dua faktor tertentu:

a. Faktor Kematangan Emosi

Menjadi dewasa secara emosional berarti menghindari meledakkan emosi di depan orang lain, menilai keadaan penting, serta mempunyai emosi yang konsisten. Kematangan emosi bisa berkontribusi untuk mengatur sikap dan model tingkah laku yang menimbulkan dorongan emosional dalam pengambilan keputusan dengan merenungkan dampaknya (Agustina et al., 2015: 492). Siswa yang memiliki kematangan emosi yang stabil mungkin akan lebih berhasil dalam memberikan solusi perasaan takut berbicara di depan umum yang dialaminya. Kematangan emosi ini membantu siswa mengatur sikap dan pola perilaku yang merupakan reaksi terhadap kecemasannya berbicara di depan umum.

b. Faktor Efikasi Diri

Mawaddah (2021: 20) menjelaskan efikasi diri dapat digambarkan sebagai konstruksi psikologis yang mencakup keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk secara efektif menavigasi keadaan yang ambigu, keyakinan mereka dalam meraih tujuan yang dikehendaki, dan dukungan mereka yang tinggi untuk melalui tantangan yang mungkin muncul. Efikasi diri yang dimiliki mahasiswa dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Karena rasa percaya diri mahasiswa terhadap kemampuannya mengatasi perasaan takut berbicara di depan umum. Keyakinan ini akan memandu tindakan, usaha, dan ketekunan. Keyakinan tentang keterbatasan kemampuan menuntut perilaku yang mantap dan efektif.

Selanjutnya menurut Az-zahrani (2005: 233) faktor yang dapat memengaruhi kecemasan ialah:

a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan rumah yang diwarnai dengan konflik berkepanjangan atau masalah yang berasal dari kesalahpahaman yang berkepanjangan, serta kurangnya perhatian orang tua terhadap anak dapat menyebabkan remaja merasa tidak nyaman dan khawatir (Hulukati, 2015: 265).

b. Lingkungan Sosial

Salah satu hal yang mungkin dan memang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang adalah latar belakang sosialnya. Ketika individu berada dalam lingkungan yang kurang mendukung dan menghadapi berbagai penilaian negatif dari masyarakat, ini dapat memicu perkembangan kecemasan dalam dirinya (Sitompul et al., 2021: 503).

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa berbagai faktor yang menyebabkan seseorang merasa cemas adalah faktor-faktor yang bersifat internal dalam diri individu tersebut, yaitu kematangan emosi dan efikasi diri. Disisi lain, pengaruh eksternal pada individu antara lain tidak adanya kurangnya lingkungan keluarga dan sosial yang mendukung.

3. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2008: 259) antara lain membahas sejumlah aspek kecemasan berbicara di depan umum ialah sebagai berikut:

a. Aspek Fisik

Menurut Wahyuni (2013: 222), komponen fisik seringkali dialami dalam jangka waktu yang cukup lama sebelum dimulainya suatu dialog. Setiap individu mungkin mengalami gejala fisik yang berbeda. Indikasi fisik tersebut mencakup jantung berdetak dengan lebih cepat, suara yang bergetar, merasakan gemetar pada kaki, mengalami kejang pada bagian perut, dan kesulitan bernapas.

b. Aspek Kognitif

Gejala yang berkaitan dengan ranah kognitif meliputi seringnya pengulangan frasa atau kata, terjadinya gangguan memori tak terduga yang menyebabkan kesulitan dalam mengingat informasi dengan benar, dan kesalahan penempatan item yang sangat penting yang sebelumnya dianggap demikian. Selain itu, kemampuan berpikir juga terhambat sehingga ekspresi verbal menjadi kurang (Nugraheni dkk., 2010: 362).

c. Aspek Emosional

Suryani (2022: 9) menyatakan bahwa perasaan tidak mampu, ketakutan yang muncul sebelum seseorang melakukannya, dan kurangnya kendali merupakan bagian dari komponen emosional. Setelah perbincangan berakhir, perasaan tidak berdaya yang tiba-tiba, seperti anak kecil yang tidak mampu menyelesaikan suatu masalah, sering kali disertai perasaan takut dan terhina.

Menurut Bodie (2010: 237), ada tiga elemen kecemasan berbicara di depan umum yang dapat diidentifikasi:

a. Aspek Kognitif

Pendapat Nurhasanah (2021: 107), aspek kognitif adalah evaluasi negatif dan keyakinan tidak logis yang dilakukan individu yang diakibatkan oleh rasa takut atau cemas, sehingga menghambat kemampuan individu untuk berpikir rasional, mengatasi tuntutan lingkungan, atau mencari solusi yang efektif untuk memecahkan masalah.

b. Aspek Fisiologis

Menurut Sunardi (2018: 180), unsur fisiologis adalah reaksi yang dirasakan seseorang ketika bereaksi terhadap kecemasan. Beberapa contoh respon tersebut antara lain jantung berdegup serta berkeringat.

c. Aspek Perilaku

Perilaku menghindar pada manusia sebagai respon terhadap rasa khawatir, seperti tangan gemetar, gelisah, atau berbicara terlalu cepat merupakan contoh perilaku menghindar (Haziqatuzikra, 2019: 226).

Rogers (2008: 259) mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memiliki tiga komponen berbeda, yakni aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek emosional. Berdasarkan fakta yang ada, bisa dirumuskan jika kecemasan berbicara di depan umum mempunyai sejumlah dimensi. Bagi Bodie (2010: 237), kecemasan berbicara di depan umum memiliki tiga komponen berbeda yaitu komponen kognitif, fisiologis, dan perilaku. Riset ini menggunakan aspek yang dikemukakan Rogers sebagai alat ukur guna menilai taraf kecemasan berbicara di depan umum yang dialami individu.

4. Konsep Kecemasan dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, konsep kecemasan mencakup pemahaman tentang kompleksitas emosi manusia dan bagaimana seorang Muslim diharapkan untuk mengatasi kecemasannya. Timbulnya kecemasan ini karena ada rasa ketakutan terhadap ujian yang akan Allah berikan (Ari Sunandar, 2012: 24). Dalam Al-Quran dijabarkan Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya. Sejalan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286 yang memiliki Berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”

Dalam tafsir Quraish Shihab (2001: 587) dijelaskan bahwa Allah memberitahu bahwa bentuk kasih sayang-Nya kepada hamba-hamba-Nya ialah dengan tidak memberikan beban yang melebihi kemampuan

mereka. Oleh sebab itu, setiap jiwa akan diberikan berdasarkan perbuatan yang mereka lakukan.

Rasa takut diungkapkan di dalam Al-Quran melalui penggunaan frasa ketakutan untuk membicarakan beberapa hal, termasuk anjuran untuk takut kepada Allah SWT, menaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Rasa takut dalam konteks ini menunjukkan karakter positif yang sebaiknya dijadikan contoh dalam keseharian kita (Cahyandari, 2019: 287). Sebagai manusia, kita diwajibkan untuk menyiapkan diri dengan keteguhan dan iman kepada Allah SWT, memberikan seluruh usaha dengan tulus dan semangat yang sungguh-sungguh agar dapat mengatasi berbagai kerugian atau kegagalan yang mungkin kita alami.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Gagasan tentang *self efficacy* sebenarnya merupakan prinsip utama teori kognitif sosial Albert Bandura, yang memfokuskan pentingnya pengalaman sosial, pembelajaran observasional, dan determinisme timbal balik (*feedback*) dalam pembentukan kepribadian. Sebagaimana dikemukakan oleh Feist (2010: 212), *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk memberikan pengaruh pada tindakannya sendiri dan hasil dari kejadian di lingkungannya. Menurut Bandura (1994: 2), *self efficacy* digambarkan sebagai penentu emosi, proses kognitif, motivasi diri, dan perilaku individu.

Elemen penting dari kesadaran diri yang memiliki pengaruh besar terhadap pengalaman individu sehari-hari adalah persepsi *self efficacy*. Kegiatan yang dilakukan seseorang untuk meraih suatu tujuan, serta penilaian mereka terhadap potensi hambatan yang mungkin mereka hadapi, bergantung pada tingkat *self efficacy* mereka. Konsep efikasi diri berpusat pada gagasan bahwa individu memiliki kemampuan

untuk mengendalikan situasi tertentu dan mencapai hasil yang diinginkan. Santrock (2007: 286) berpendapat bahwa *self efficacy* mempunyai dampak signifikan terhadap tingkah laku individu.

Sementara itu, Baron dan Byrne (2007: 144) berpendapat bahwa efikasi diri merujuk pada evaluasi individu terhadap bakat mereka sendiri guna berhasil melakukan aktivitas, mencapai tujuan, dan mengatasi penghalang. Menurut konseptualisasi yang diungkapkan oleh Bandura dan Woods (2010: 74), efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk secara efektif menggunakan tingkat dukungan, kemampuan kognitif, dan upaya perilaku yang dibutuhkan agar berhasil menavigasi kondisi atau tantangan tertentu.

Bagi Alwisol (2009: 287), efikasi diri diartikan menjadi pendapat individu tentang seberapa baik mereka bisa tampil pada kondisi tertentu. Efikasi diri mengacu pada keyakinan bahwa seseorang mempunyai kemampuan yang diperlukan agar dapat menuntaskan tugas-tugas yang diantisipasinya. Efikasi menurut Alwisol (2009: 288) dapat diturunkan, ditingkatkan, diubah ataupun diperoleh dengan cara penugasan suatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), persuasi sosial, dan gairah emosional (*emotional/physiological states*). Pengalaman kinerja ialah pencapaian yang diraih sebelumnya. Model sosial memberikan pengalaman vikarius. Persuasi sosial ditandai dengan adanya rasa percaya diri pada orang yang menyampaikan persuasi serta aspek realistik dari pokok bahasannya.

Menurut Schunk (2009: 23), *self efficacy* merupakan faktor penting dalam menentukan intensitas upaya seseorang dan lebih jauh lagi kemungkinan keberhasilan seseorang. Sesuai dengan apa yang didefinisikan oleh Woolfolk (2011: 42) sebagai *self efficacy*, yaitu sejauh mana seseorang percaya pada kompetensi dirinya untuk melakukan aktivitas tertentu dan menghasilkan hasil yang diinginkan.

Efikasi diri memengaruhi keputusan, tujuan, pemecahan masalah, dan keuletan yang mungkin menimbulkan perilaku berbeda diantara orang-orang dengan keterampilan yang sama (Gist & Mitchell, 2010: 75). Efikasi diri memengaruhi tujuan, keputusan, dan pemecahan masalah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi percaya jika mereka bisa mengubah sesuatu yang terjadi di sekitarnya, sementara orang yang memiliki efikasi diri rendah percaya jika mereka tidak bisa mengubah apapun. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang buruk dominan menunjukkan kecenderungan untuk putus asa dalam keadaan yang menantang. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan lebih cenderung memberikan upaya maksimal sebagai solusi dalam mengurangi hambatan yang ada.

Maka kesimpulannya jika efikasi diri ialah keyakinan pada diri seseorang akan kemampuan mereka sendiri untuk secara efektif menghadapi atau menyelesaikan tugas, meraih tujuan, dan mengatasi tantangan dalam situasi tertentu.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bagi Bandura (2010: 88), Efikasi diri pada tiap-tiap individu bervariasi berdasarkan tiga dimensi yang berbeda antara individu satu dan lainnya. Berikut ini merupakan aspek-aspeknya yang meliputi:

a. Tingkat (*level*)

Aspek ini mengukur kompleksitas tugas ketika seseorang dapat menyelesaikannya. Jika aktivitas dikategorikan berdasarkan taraf kesulitannya, efikasi diri individu menjadi seadanya pada tugas yang dirasa mudah, sedang atau cukup, bahkan untuk tugas yang dirasa paling sulit tergantung pada kapasitas yang mereka rasakan untuk menyesuaikan dengan ekspektasi perilaku yang diperlukan disemua tingkatan (Wijaya & Pratitis, 2017: 43). Faktor ini memiliki arti penting dalam memilih perilaku yang diyakini mampu dilakukan

oleh individu dan menjauhkan tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan individu untuk melaksanakannya.

b. Kekuatan (*strength*)

Aspek ini mengacu pada sejauh mana pandangan atau harapan individu terkait kemampuannya kuat atau meyakinkan. Pengalaman yang tidak membantu bisa dengan cepat menggagalkan harapan yang tidak terlalu kuat. Di sisi lain, optimisme yang konsisten menginspirasi masyarakat untuk terus memanfaatkan peluang yang ada (Mufidah, 2017: 70). Selain pada kenyataan bahwa mungkin ada pertemuan yang kurang positif. Aspek ini pada umumnya berkaitan erat dengan aspek tingkat, yang berarti semakin besar tingkat kesulitan suatu pekerjaan maka semakin rendah rasa percaya diri yang dialami atas kemampuan dalam mengerjakannya.

c. Generalisasi (*generality*)

Aspek ini mengacu pada berbagai perilaku yang membuat orang merasa percaya diri. Seseorang bisa memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, baik itu berfokus pada kegiatan dan kondisi tertentu atau melibatkan beragam kegiatan dan kondisi. (Wahdaniah, 2017: 71).

Sehubungan dengan penjelasan mengenai beberapa aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang membentuk efikasi diri ialah tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

3. Konsep Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Efikasi diri (*self-efficacy*) dalam pandangan Islam dapat dijelaskan menjadi keteguhan individu terhadap kapabilitasnya dalam melaksanakan tugas-tugas atau mencapai tujuan dengan penuh keyakinan ada Allah SWT dengan berusaha keras dan bertawakal. Dalam Al-Quran ditegaskan jika tiap individu memiliki kemampuan dalam menghadapi segala peristiwa yang terjadi. Allah SWT berjanji

tidak akan memberikan suatu beban kepada hamba-Nya melewati kapabilitasnya. Seperti dalam Q.S Ali-‘Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: ”Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Tafsir Quraish Shihab (2004: 227) menjelaskan jika ayat itu bertujuan agar umat Islam tidak merasa lemah, tidak berputus asa, dan tidak ragu dalam menghadapi berbagai masalah, penderitaan, bahkan kekalahan yang sangat sulit. Karena Allah SWT telah menciptakan manusia dengan luar biasa sempurna, berbeda dengan makhluk lain. Maka, manusia wajib berkeyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah-masalah tersebut dengan menggunakan potensi yang telah Allah anugerahkan.

Pembahasan tentang efikasi diri dalam ayat ini secara tidak langsung mengajarkan kepada orang-orang mukmin untuk tidak menunjukkan kelemahan dalam berupaya, pemikiran, dan hal-hal lainnya. Seorang mukmin merupakan seseorang yang mempunyai keyakinan, ketabahan dan sikap tawakal untuk meraih kemenangan. Dalam konsep tasawuf, efikasi diri dapat dihubungkan dengan istilah *Al-Raja'*. *Raja'* secara bahasa merupakan harapan. Pengharapan mencerminkan persepsi optimis terhadap anugerah dan rasa cinta kasih Allah SWT bagi hamba-hambanya yang taat (Asrori, 2018: 127). Dengan sikap penuh harapan dan optimisme seorang akan mendapatkan dorongan untuk dengan sungguh-sungguh memenuhi semua persyaratan yang diperlukan guna mencapai tujuannya (Asrori, 2018: 128).

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

King (2012: 226) mengartikan dukungan sosial sebagai pengetahuan jika individu merasa dicintai dan diberikan perhatian, dihormati dan terhubung di dalam suatu hubungan yang saling mendukung. Di sisi lain, dukungan sosial didefinisikan sebagai aspek terhadap koneksi yang bermanfaat dan bernilai unik bagi penerimanya (Ganster et al., 2012: 261).

Menurut Sarafino (2015: 179), tingkat dukungan sosial seseorang adalah bantuan yang mereka terima dari teman dan anggota keluarga pada saat krisis. Kenyamanan, kepedulian, dan persepsi diri yang positif adalah contoh jenis hubungan sosial yang diterima seseorang dari teman sebaya dan komunitasnya. Menurut Gonollen dan Bloney (2008: 225), dukungan sosial adalah jumlah bantuan yang diterima individu dari jaringan sosialnya ketika ia membutuhkan. Kasih sayang, pujian, dan bantuan berdasarkan sudut pandang orang lain merupakan komponen dukungan sosial. Istilah “dukungan sosial” digunakan untuk menyatakan dampak positif yang mungkin dibentuk oleh lingkungan seperti keluarga, teman, dan *partner* kerja terhadap kehidupan seseorang.

Selanjutnya, Menurut Cohen & Syme (2012: 261), dukungan sosial ialah sumber daya yang dibagikan oleh orang lain kepada individu yang mungkin memengaruhi kesejahteraannya. Menurut House & Khan (2010: 164), dukungan sosial mencakup emosi, pengetahuan, bantuan instrumental, dan penilaian positif terhadap kesulitan seseorang. Cohen & Hoberman (2013: 3) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber daya dan koneksi. Dukungan sosial memerlukan interaksi bermakna sehingga dapat memberikan manfaat bagi penerimanya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kesehatan fisik (Rustiana, 2012: 136).

Sehubungan dengan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial ialah bantuan yang diperoleh individu ketika mengalami kesulitan atau sedang berada dalam masalah yang didapatkan melalui hubungan interpersonalnya dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2007: 82-83) mengidentifikasi empat kategori atau dimensi dukungan sosial, yakni:

a. Dukungan Emosional

Yakni ekspresi simpati, rasa peduli, dan atensi atau perhatian terhadap seseorang yang bersangkutan (Marni & Yuniawati, 2021: 4). Umumnya, dukungan ini berasal dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pemahaman terhadap suatu masalah yang dialami atau mendengar keluhannya. Keberadaan dukungan tersebut akan memberikan rasa kenyamanan, kepastian, serta perasaan memiliki dan dikasihi pada diri individu.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan termanifestasi melalui ungkapan positif atau apresiasi terhadap individu, dukungan untuk berkembang, kesepakatan terhadap gagasan atau perasaan individu, serta perbandingan positif antara individu dengan orang lain (Sasmita & Rustika, 2015: 180). Dukungan jenis ini, akan mengembangkan perasaan berharga, kompeten dan bernilai.

c. Dukungan Instrumental

Bantuan langsung, seperti pinjaman uang atau bantuan beban kerja selama masa-masa sulit, merupakan salah satu contoh dukungan instrumental (Handoko, 2013: 85). Kehadiran dukungan ini mencerminkan ketersediaan bantuan materi atau layanan dari pihak lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu

untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari.

d. Dukungan Informatif

Dukungan informatif mencakup memberi nasihat, memberi petunjuk-petunjuk, dan umpan balik (Utami & Raudatussalamah, 2017: 93). Dukungan ini, pada umumnya diberikan oleh sahabat, *partner* kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Keberadaan dukungan informasi, seperti nasihat atau saran yang tentunya pernah mengalami situasi serupa akan membantu individu menemukan arti atas situasi dan mencari berbagai solusi untuk penyelesaian masalah atau langkah yang akan diputuskan.

3. Konsep Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial ialah kebutuhan manusia yang penting untuk menciptakan kenyamanan di lingkungan sekitarnya. Dimana orang-orang mendengarkan dan belajar satu sama lain dan saling menawarkan bimbingan. Islam merupakan agama yang menekankan pada kepedulian dan perhatian terhadap seluruh makhluk hidup (Adina, 2023: 23). Seperti yang sudah Allah jelaskan dalam Q.S Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi:

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan permusushan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaannya”

Dalam tafsir Al-Misbah (2007: 28) karya Quraish Shihab dijelaskan bahwa ayat ini menekankan pentingnya saling membantu dalam kebajikn dan takwa, serta larangan saling membantu dalam dosa dan pelanggaran. Beliau menyoroti bahwa tindakan positif dan moral harus menjadi dasar dari hubungan sosial.

Penjelasan ayat di atas, menjelaskan bahwa betapa pentingnya memberikan dukungan dalam berbuat kebaikan dan nasihat kepada sesama manusia dan harus mengasihani. Hal tersebut dihubungkan dalam pengaplikasian pada dukungan emosional, bentuk dukungan ini mencakup pemberian rasa empati, rasa peduli, atensi atau perhatian, pengarahan positif, dan dukungan agar individu menjadi lebih percaya diri. Hal ini bertujuan agar individu merasakan kenyamanan, merasa diberikan perhatian, dan dikasihi (Sarafino, 2011: 82).

Menurut Aliah (2008: 87), Al-Quran membagi hubungan sosial menjadi 3 aspek, yakni keterkaitan antara manusia dengan Allah (*hablumminallah*), interaksi individu dengan dirinya sendiri, dan relasi antar manusia (*hablumminannas*). Keterkaitan manusia dengan Allah (*hablumminallah*) termanifestasi dalam pelaksanaan ibadah, yakni dengan mematuhi segala perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya. Keterkaitan individu dengan dirinya sendiri melibatkan cara seseorang merawat dirinya dengan baik dan mengoptimalkan perkembangan seluruh potensi yang dimilikinya. Sedangkan hubungan antarmanusia (*hablumminannas*) adalah cara individu bersikap terhadap sesama manusia, seperti memberikan bantuan kepada mereka yang mengalami kesulitan.

D. Dampak Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah hal yang normal karena membantu orang mempertahankan pengendalian diri dan mencegah mereka mereka menjadi sombong terhadap pencapaian mereka. Namun, tidak wajar jika seseorang mengalami gejala kecemasan ekstrem, seperti detak jantung yang berdetak secara cepat, tangan gemetar, keringat dingin, dan manifestasi fisik ketakutan lainnya. Ketakutan, ketegangan, gemetar, kebingungan, detak jantung cepat, kelakuan fisik, kecemasan, dan

kesalahan dalam penyampaian merupakan indikasi kecemasan berbicara di depan umum, sesuai penelitian Gaiban & Elmenfi (2014).

Menurut Davison dan Neale (2011: 265), kecemasan sama halnya seperti stres, merupakan aspek normal dalam diri manusia. Kecemasan berbicara di depan umum pada anak sekolah mencegah meliputi kekhawatiran terhadap sesuatu, ketakutan akan kegagalan, dan kurang percaya diri.

Efikasi diri dan dukungan sosial adalah dua aspek yang mungkin bisa membantu mengatasi rasa cemas saat berbicara di depan umum. Kecemasan mungkin dipengaruhi oleh rasa efikasi diri seseorang (Myers et al., 2000: 744). Karena rasa tidak memiliki kesiapan untuk berbicara di depan umum berhubungan langsung dengan rendahnya efikasi diri, ketakutan ini hampir tidak bisa dihindari. Warren (2011: 117) mengungkapkan bahwa efikasi diri dapat membantu orang rasa takutnya ketika berbicara di depan umum.

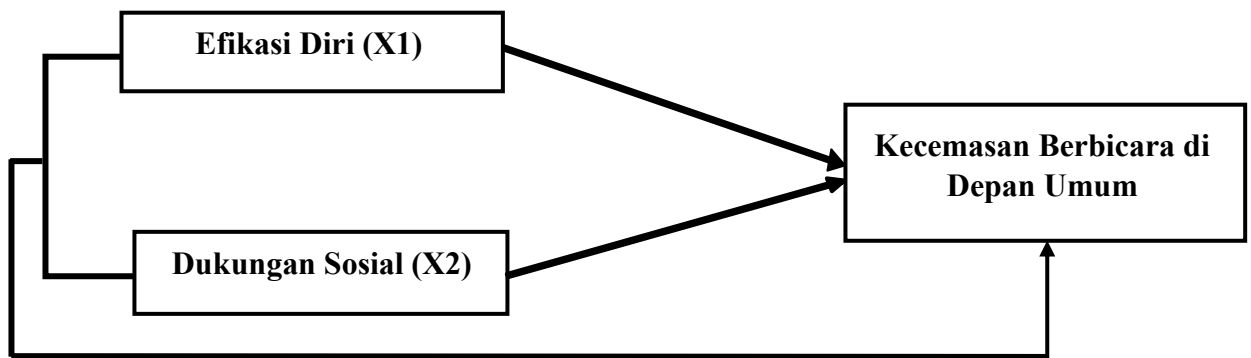
Salah satu faktor lain yang memengaruhi kecemasan yakni dukungan sosial yang dibagikan dalam bentuk informasi, bantuan, perilaku, dan materi yang diperoleh atas relasi sosial yang erat sehingga membentuk individu merasa memperoleh perhatian, dikasihi, dan berharga dan berakhir dapat menurunkan tingkat kecemasan (Kristanto dkk., 2014: 45). Menurut Taylor (2012: 180), dukungan sosial adalah keyakinan bahwa seseorang tertanam dalam jaringan hubungan yang ditandai dengan keterbukaan, kepercayaan, dan kewajiban timbal balik. Orang tua, pasangan atau orang terdekat, anggota keluarga lainnya, teman, kenalan, dan bahkan hewan peliharaan yang setia semuanya dapat memberikan dukungan sosial. Ketika dihadapkan pada kesulitan, mereka yang memiliki hubungan sosial yang kuat akan lebih mampu mengelola dampak stres dan melanjutkan hidup mereka.

Maka, dukungan sosial terhadap pelajar ketika berbicara di depan umum memerlukan proses empati yang diwujudkan melalui komunikasi dan kontak sosial yang menghasilkan rasa terima kasih, bantuan, dan rasa

peduli dari pihak yang menerima bantuan atau dukungan tersebut. Menurut penelitian Sunardi (2010: 41) mengenai kecemasan berbicara di depan umum dan hubungannya dengan konsep diri dan dukungan sosial, tak satupun faktor tersebut yang mempunyai pengaruh besar.

Dengan demikian dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum terpengaruh dari banyak faktor, salah satunya yakni efikasi diri dan dukungan sosial.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat disusun kerangka teoritik seperti di bawah ini:



Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian berikut ini diambil dari rumusan masalah dan perhatian utama di atas, yakni:

H1: Ada pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta

H2: Ada pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta

H3: Ada pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini mengkaji mengenai pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Metode yang diterapkan pada penelitian ini ialah kuantitatif. Cresswell (2019: 10) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai penelitian yang datanya berupa angka-angka atau numerik (frekuensi, nilai, skor, dan ranking), yang dianalisis dengan mengaplikasikan statistik untuk menemukan jawaban atas rumusan masalah atau hipotesis penelitian tertentu serta untuk memastikan perkiraan bahwa suatu variabel tertentu memengaruhi variabel lain. Umumnya penelitian kuantitatif menerapkan pendekatan penelitian inferensial (melalui tahapan pada uji hipotesis). Pendekatan inferensial dikatakan sebagai pendekatan penelitian yang diperlukan untuk menguji suatu hipotesis dengan langkah menganalisis satu variabel dengan variabel lainnya (paling tidak terdapat dua variabel) (Azwar, 2017: 6).

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini ada 3 variabel, yakni:

- a. Variabel Independen (X) yaitu Efikasi Diri dan Dukungan Sosial
- b. Variabel Dependen (Y) yaitu Kecemasan Berbicara di Depan Umum

2. Definisi Operasional

- a. Efikasi Diri

Efikasi diri ialah keyakinan pada diri seseorang akan kemampuan mereka sendiri untuk secara efektif menghadapi atau menyelesaikan tugas, meraih tujuan, dan mengatasi tantangan dalam situasi tertentu. Variabel dalam penelitian ini menggunakan

instrumen penelitian yang dikemukakan oleh Bandura (2010) dan dikembangkan oleh peneliti dengan mempertimbangkan 3 aspek, yaitu *level* (tingkatan), *generality* (keadaan umum), *strength* (kekuatan). Semakin tinggi skor yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah nilainya, maka semakin rendah pula tingkat efikasi dirinya.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial ialah bantuan yang diperoleh individu ketika mengalami kesulitan atau sedang berada dalam masalah yang didapatkan melalui hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Ada empat aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Aspek-aspek tersebut merupakan pilar-pilar yang mendasari Skala Dukungan Sosial. Subjek dengan skor lebih tinggi mendapatkan lebih banyak dukungan sosial dari teman sebayanya. Hal sebaliknya juga benar; skor yang lebih rendah menunjukkan berkurangnya dukungan sosial.

c. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum dapat diartikan perasaan khawatir, tegang, serta keringat dingin yang dirasakan oleh seseorang ketika dihadapkan untuk berbicara di depan umum, contohnya presentasi atau berbicara kepada audiens di ruang kelas. Penelitian ini menggunakan skala psikologi yang memperhitungkan tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum yang ditetapkan oleh Rogers (2008) yaitu fisik, kognitif, dan emosional untuk mengukur variabel umum kecemasan berbicara di depan umum. Semakin besar skor subjek maka semakin besar juga kecemasan berbicara di depan umumnya. Hal sebaliknya terjadi jika skor yang dimiliki subjek kecil, maka kecemasan berbicara di depan umumnya rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di SMA Negeri 95 Jakarta. Adapun pengambilan data dilaksanakan dengan *online* atau daring dengan menyebar kuesioner memakai *google form*. Waktu dilaksanakannya penelitian ini adalah bulan November 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah individu yang diteliti dan mempunyai berbagai karakteristik yang sesuai. Diantaranya adalah umur, pendidikan, jenis kelamin, dan lain-lain (Latipun, 2015: 29). Penelitian ini melibatkan 973 siswa SMA Negeri 95 Jakarta tahun ajaran 2023-2024. Tabel 3.1 dibawah ini menunjukkan jumlah siswa.

Tabel 3.1 Jumlah Keseluruhan Siswa

Kelas	Jumlah
X	431
XI	435
XII	107
Total Keseluruhan	973

2. Sampel

Sampel disebut sebagai besaran dari jumlah populasi serta ciri-cirinya (Sugiyono, 2018: 81). Jumlah besaran sampel pada penelitian ini dapat ditetapkan dengan menggunakan rumus *Slovin*, yakni:

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

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Taraf kesalahan atau *error* (10%) atau sebesar 0,1

Berdasarkan rumus diatas, jumlah sampel dapat diketahui seperti berikut:

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\n &= \frac{973}{1 + 973(0,10)^2} \\n &= \frac{973}{1 + 9,73} \\n &= \frac{973}{10,73} \\n &= 90,68 \\n &= \mathbf{103 \text{ (dibulatkan)}}\end{aligned}$$

Perhitungan rumus *Slovin* menunjukkan jumlah sampel pada penelitian ini ialah 103 sampel.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk memilah sebagian kecil dari keseluruhan populasi untuk keperluan penelitian (Latipun, 2015: 34). Metode penetapan sampel yang dipakai dalam penelitian ini ialah *probability sampling*. Penelitian ini menerapkan teknik *Cluster Sampling*, dimana sampel diambil secara acak dari kelompok, bukan dari individu secara langsung (Azwar, 2010: 87).

E. Teknik Pengumpulan Data

Tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang berguna. Tanpa pengetahuan tentang metode pengumpulan data, peneliti tidak mungkin mengumpulkan informasi yang relevan untuk penelitiannya (Sugiyono, 2016: 87). Penelitian ini menggunakan skala kuantitatif sebagai alat pengumpulan data utamanya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* yang sudah modifikasi menjadi empat pilihan

jawaban, yang dirancang untuk menilai bagaimana perasaan masyarakat terhadap berbagai kejadian sosial (Sugiyono, 2016: 265). Biasanya skala *likert* ini memiliki lima pilihan jawaban, namun adanya jawaban tengah menjadikan kecondongan memilih jawaban tengah (*central tendency effect*), sehingga jawaban tengah tersebut dihilangkan demi menghindari kelemahan tersebut (Hadi, 1991: 19).

Serangkaian pernyataan yang mencakup variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum dimasukkan dalam skala empat pilihan jawaban. Skala ini memberikan empat pernyataan dimana responden dapat memilih tanggapan yang paling dapat diterapkan. Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) merupakan empat kemungkinan tanggapan. Pernyataan pada skala ini bisa positif (disukai) atau negatif (tidak disukai). Pada skala 1 sampai 4, berikut adalah skor untuk tiap-tiap item:

Tabel 3.2 Skor Skala 4 Pilihan Jawaban

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tiga skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum.

1. Skala Efikasi Diri

Efikasi diri individu adalah keyakinan mereka pada kekuatan dan kemampuan mereka sendiri untuk berhasil menyelesaikan serangkaian tugas dan masalah yang telah mereka perlengkapi atay telah menerima pelatihan. Dimensi efikasi diri yang dihipotesiskan Bandura (tingkat, generalisasi, dan kekuatan) digunakan dalam penelitian ini.

Jumlah keseluruhan aitem adalah 30 item. Adapun *blueprint* skala efikasi diri seperti di tabel 3.3

Tabel 3.3 *Blueprint* Efikasi Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
Self efficacy (Efikasi Diri)	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugasnya	1, 7, 13	4, 10, 16	10	
		Keyakinan individu melewati hambatan dalam menyelesaikan tugas	19, 25	22, 28		
	<i>Strength</i> (Kekuatan)	Kekuatan atas keyakinan individu mengenai kemampuannya	2, 8	5, 11	10	
		Keunggulan individu ketika mendapatkan tugas	14, 20, 26	17, 23, 29		
	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas diberbagai aktivitas	3, 9, 15	6, 12, 18	10	
		Memiliki kemampuan di segala bidang	21, 27	24, 30		
	Jumlah					30

2. Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial disusun berdasarkan empat jenis dukungan sosial: emosional (atau moral), apresiatif (atau intelektual), instrumental (atau praktis), dan informasional. Skala Dukungan Sosial mempunyai 32 pernyataan *favourable* maupun *unfavourable*.

Tabel 3.4 *Blueprint* Dukungan Sosial

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Dukungan Sosial	Dukungan Emosional	Memperoleh perhatian dari lingkungan sekitar	1, 9	5, 13	8
		Memperoleh empati dari orang terdekat	17, 25	21, 29	
	Dukungan Penghargaan	Memperoleh dukungan yang positif dari lingkungan	2, 10	6, 14	8
		Memperoleh pengakuan dari lingkungan	18, 26	22, 30	
	Dukungan Instrumental	Memperoleh bantuan dalam bentuk materi	3, 11	7, 15	8
		Memperoleh bantuan dalam bentuk waktu	19, 27	23, 31	

	Dukungan Informatif	Memperoleh nasihat atas sesuatu yang telah dilakukan	4, 12	8, 16	8
		Memperoleh bantuan untuk memecahkan masalah	20, 28	24, 32	
Jumlah					32

3. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Ketika seseorang diminta untuk berbicara di depan audiens, baik sebagai presenter, anggota kelas, atau dalam suasana formal lainnya, mereka mungkin mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Studi ini menggabungkan dimensi fisik, kognitif, dan emosional dari kecemasan berbicara di depan umum yang diuraikan oleh Rogers.

Tabel 3.5 *Blueprint* Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Aspek Fisik	Detak jantung semakin cepat	1, 7, 13	4, 10, 16	10
		Intonasi suara semakin cepat	19, 25	22, 28	

	Aspek Kognitif	Mengulang kata atau kalimat	2, 8	5, 11	10
		Tidak tahu apa yang ingin diucapkan selanjutnya	14, 20, 26	17, 23, 29	
	Aspek Emosional	Munculnya rasa takut	3, 9, 15	6, 12, 18	10
		Munculnya rasa tidak mampu	21, 27	24, 30	
Jumlah					30

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Valid atau tidaknya suatu alat ukur disesuaikan pada seberapa baik alat tersebut menjalankan peran utamanya, yaitu mengukur suatu variabel dan mengembalikan data yang relevan dengan tujuan penelitian (Azwar, 2018: 93). Item pada skala penelitian yang diterapkan untuk mengevaluasi perbedaan dalam penelitian ini dilakukan uji validitas isi. *Expert judgement* digunakan dalam analisis yang masuk akal untuk menentukan relevan atau tidaknya elemen-elemen pada skala (Azwar, 2017: 175). *Expert Judgement* yang menguji item-item ini adalah dosen pembimbing. SPSS akan digunakan untuk menyusun temuan item skala yang divalidasi, dengan ambang batas validitas ditetapkan pada koefisien validitas $\geq 0,3$. Nilai koefisien validitas $< 0,3$ menunjukkan item skala yang dihasilkan tidak boleh digunakan (Azwar, 2012: 86).

2. Reliabilitas

Konsistensi temuan pengukuran skala menentukan reliabilitas suatu alat ukur (Azwar, 2018: 96). Walaupun istilah yang digunakan untuk menyatakan reliabilitas bervariasi, seperti kestabilan, keterpercayaan, keajegan, dan lainnya, esensi sebenarnya dari reliabilitas adalah sejauh mana kita dapat memercayai hasil pengukuran dari skala tersebut. Hasil pengukuran dapat diandalkan jika dilakukan dengan benar (Azwar, 2018: 97).

Agar mengetahui reliabilitas, penelitian ini memakai rumus *Alpha Cronbach*. Masing-masing variabel disebut reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* (α) $\geq 0,6$. Begitupun sebaliknya, nilai *Alpha Cronbach* (α) dikatakan tidak reliabel apabila $< 0,6$ (Sujarweni, 2014: 193).

3. Hasil Uji Validitas

a) Efikasi Diri

Skala efikasi diri diolah menggunakan SPSS 25 *for windows* dan uji validitas ini melibatkan siswa SMA Negeri 56 Jakarta sebanyak 31 responden. Setelah diproses menggunakan SPSS dan dilihat pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* bahwa 3 dari 30 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur dikarenakan nilai koefisien korelasi validitas yang diperoleh $r_{xy} < 0,3$. Aitem yang tidak valid atau gugur pada skala efikasi diri ini adalah nomor 10, 19, dan 25. Setelah itu ada 27 aitem yang memiliki nilai koefisien $\leq 0,3$ sehingga aitem tersebut dinyatakan valid.

Tabel 3.6 Blueprint Efikasi Diri (Setelah Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Self efficacy</i> (Efikasi)	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugasnya	1, 7, 13	4, 10*, 16	10

Diri)		Keyakinan individu melewati hambatan dalam menyelesaikan tugas	19*, 25*	22, 28	
	<i>Strength</i> (Kekuatan)	Kekuatan atas keyakinan individu mengenai kemampuannya	2, 8	5, 11	10
		Keunggulan individu ketika mendapatkan tugas	14. 20, 26	17, 23, 29	
	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas diberbagai aktivitas	3, 9, 15	6, 12, 18	10
		Memiliki kemampuan di segala bidang	21, 27	24, 30	
Jumlah					30

Catatan: Aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

b) Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial diolah menggunakan SPSS 25 *for windows* dan uji validitas ini melibatkan siswa SMA Negeri 56 Jakarta sebanyak 31 responden. Setelah diproses menggunakan SPSS dan dilihat pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* bahwa 1 dari 32 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur dikarenakan nilai koefisien korelasi validitas yang diperoleh $r_{xy} < 0,3$. Aitem yang tidak valid atau gugur pada skala efikasi diri ini adalah nomor 11. Setelah itu ada 31 aitem yang memiliki nilai koefisien $\leq 0,3$ sehingga aitem tersebut dinyatakan valid.

Tabel 3.7 *Blueprint* Dukungan Sosial (Setelah Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
Dukungan Sosial	Dukungan Emosional	Memperoleh perhatian dari lingkungan sekitar	1, 9	5, 13	8
		Memperoleh empati dari orang terdekat	17, 25	21, 29	
	Dukungan Penghargaan	Memperoleh dukungan yang positif dari lingkungan	2, 10	6, 14	8
		Memperoleh pengakuan dari lingkungan	18, 26	22, 30	
	Dukungan Instrumental	Memperoleh bantuan dalam bentuk materi	3, 11*	7, 15	8
		Memperoleh bantuan dalam bentuk waktu	19, 27	23, 31	
	Dukungan Informatif	Memperoleh nasihat atas sesuatu yang telah dilakukan	4, 12	8, 16	8

		Memperoleh bantuan untuk memecahkan masalah	20, 28	24, 32	
Jumlah					32

Catatan: Aitem yang bertanda (*) merupakan aitem yang gugur

c) Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum diolah menggunakan SPSS 25 *for windows* dan uji validitas ini melibatkan siswa SMA Negeri 56 Jakarta sebanyak 31 responden. Setelah diproses menggunakan SPSS dan dilihat pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* bahwa 1 dari 30 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur dikarenakan nilai koefisien korelasi validitas yang diperoleh $r_{xy} < 0,3$. Aitem yang tidak valid atau gugur pada skala efikasi diri ini adalah nomor 28. Setelah itu ada 29 aitem yang memiliki nilai koefisien $\leq 0,3$ sehingga aitem tersebut dinyatakan valid.

Tabel 3.8 *Blueprint* Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Setelah Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Aspek Fisik	Detak jantung semakin cepat	1, 7, 13	4, 10, 16	10
		Intonasi suara semakin cepat	19, 25	22, 28	

	Aspek Kognitif	Mengulang kata atau kalimat	2, 8	5, 11	10
		Tidak tahu apa yang ingin diucapkan selanjutnya	14, 20, 26	17, 23, 29	
	Aspek Emosional	Munculnya rasa takut	3, 9, 15	6, 12, 18	10
		Munculnya rasa tidak mampu	21, 27	24, 30	
Jumlah					30

Catatan: Aitem yang memiliki tanda (*) merupakan aitem yang gugur

4. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang sudah dilakukan peneliti melibatkan 31 responden. Uji reliabilitas ini menggunakan SPSS 25 for windows.

a) Efikasi Diri

Berikut merupakan tabel hasil dari uji reliabilitas alat ukur efikasi diri:

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	27

Hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri menghasilkan aitem yang valid sebanyak 27 aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*

sebesar 0,927. Maka dari itu, skala efikasi diri dinyatakan reliabel karena koefisien reliabilitas pada *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

b) Dukungan Sosial

Berikut merupakan tabel hasil dari uji reliabilitas alat ukur dukungan sosial:

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.947	31

Hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri menghasilkan aitem yang valid sebanyak 31 aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,947. Maka dari itu, skala dukungan sosial dinyatakan reliabel karena koefisien reliabilitas pada *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

c) Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berikut merupakan tabel hasil dari uji reliabilitas alat ukur kecemasan berbicara di depan umum:

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	29

Hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri menghasilkan aitem yang valid sebanyak 29 aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,947. Maka dari itu, skala kecemasan berbicara di depan umum dinyatakan reliabel karena koefisien reliabilitas pada *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

G. Teknik Analisa Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memastikan apakah variabel-variabel dalam model regresi berdistribusi secara normal atau tidak, dan untuk menunjukkan bahwa sampel dalam penelitian mencerminkan secara akurat dan dapat melakukan ekstrapolasi dari populasi secara luas (Widhiarso, 2012: 92). Pada penelitian ini, uji normalitas diselesaikan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan mengetahui nilai signifikansi $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi atau menyebar secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p < 0,05$ dapat dianggap bahwa data penelitian mengalami kesalahan.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas menentukan apakah setiap variabel penelitian linier atau dapat diabaikan. IBM SPSS 25 untuk Windows melakukan uji linearitas pada 0,05 (Arsih,S, & Susubiyani, 2018: 106). Pada penelitian ini, dikatakan mempunyai korelasi yang linear antara variabel (X) dengan variabel (Y) jika nilai *linearity* $p < 0,05$ dan nilai pada *deviation from linearity* $p > 0,05$.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas mempunyai tujuan guna menguji apakah terdapat korelasi pada variabel bebas (Y) dari model regresi. Pada penelitian ini, uji multikolinearitas memakai nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF), jika nilai *tolerance* $> 0,1$ dan $VIF < 10$ bisa diketahui tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi (Marianus Subianto, 2016: 702).

2. Uji Hipotesis

Peneliti memakai teknis analisis regresi linear berganda. Model persamaan regresi linier berganda yang dipakai bersama formula seperti berikut.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y : Kecemasan Berbicara di Depan Umum

a : Konstanta

b_1 : Koefisien regresi antara efikasi diri pada kecemasan berbicara didepan umum

b_2 : Koefisien regresi antara dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum

X_1 : Efikasi Diri

X_2 : Dukungan Sosial

e : *error*

Penelitian ini menggunakan regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen (bebas) terhadap variabel dependen (terikat). Nilai signifikan $p < 0,05$ memperlihatkan diterimanya hipotesis. Nilai signifikan $p > 0,05$ menolak hipotesis (Sugiyono, 2015:163). Berdasarkan analisis regresi linier berganda, peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana efikasi diri dan dukungan sosial memengaruhi ketakutan berbicara di depan umum.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

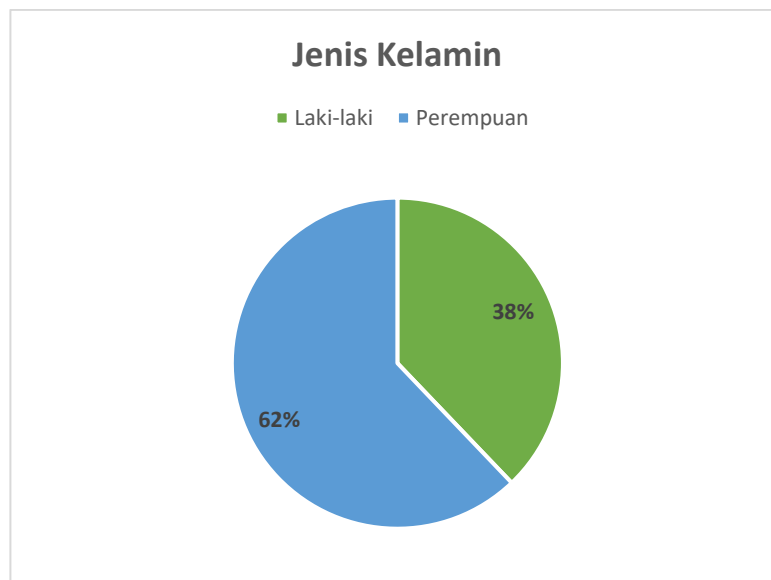
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa/I SMA Negeri 95 Jakarta. Penelitian ini menggunakan *Cluster Sampling* dengan besaran sampel dalam penelitian ini adalah 103 siswa/i. Deskripsi data efikasi diri, dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum yakni dapat diketahui sebagai berikut.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

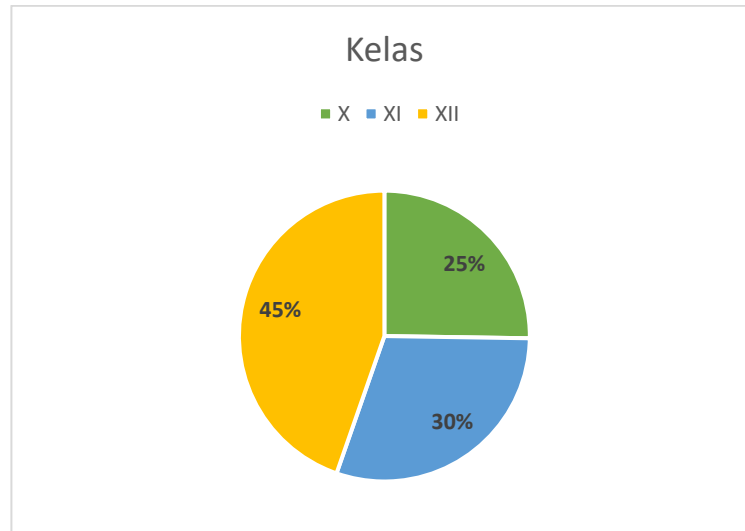
Gambar 4.1 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel di atas, terlihat sebagian besar subjek adalah perempuan, mencapai jumlah 64 subjek atau 62%, sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 subjek atau sebesar 38%.

b) Berdasarkan Kelas

Gambar 4.2 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Kelas



Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan hasil deskriptif sesuai kelas yang terdapat dalam penelitian ini, yakni: kelas X 26 subjek atau 25%, kelas XI sejumlah 31 subjek atau 30%, kelas XII sejumlah 46 subjek atau 45%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Tabel 4.1 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	< 57	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	57-79	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	≥ 79	Tinggi

Kategorisasi rumusan di atas dapat diketahui dari skor efikasi diri pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta dinyatakan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 79, lalu memiliki tingkat efikasi diri yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 57-79, serta dikatakan memiliki tingkat efikasi diri yang rendah jika memiliki skor kurang dari 57. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat efikasi diri pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Efikasi Diri

		Efikasi Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	68	66.0	66.0	66.0
	Tinggi	35	34.0	34.0	100.0
Total		103	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan bahwa siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta mempunyai taraf efikasi diri yang sedang atau cukup dengan besaran skor antara 57-79 sebanyak 68 siswa/i atau 66 % dari jumlah sampel. Adapun kategori tinggi jika besaran skor lebih dari 79 terdapat 35 siswa/i atau sekitar 34% dari total sampel. Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 66%.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	< 47	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	47-79	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	≥ 79	Tinggi

Kategorisasi rumusan di atas dapat diketahui dari skor dukungan sosial pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta dinyatakan memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 79, lalu memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 47-79, serta dikatakan memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah jika memiliki skor kurang dari 47. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat dukungan sosial pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

		Dukungan Sosial			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	16	15.5	15.5	15.5
	Tinggi	87	84.5	84.5	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan bahwa siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta mempunyai taraf dukungan sosial yang sedang dengan besaran skor antara 47-79 sebanyak 16 siswa/i atau 15,5 % dari total sampel. Adapun kategori tinggi jika besaran skor lebih dari 79 terdapat 87 siswa/i atau sekitar 84,5% dari total sampel. Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta memiliki kategori skor cenderung tinggi sebanyak 84,5%.

c. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	< 61	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	61-85	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	≥ 85	Tinggi

Kategorisasi rumusan di atas dapat diketahui dari skor kecemasan berbicara di depan umum pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta dinyatakan mempunyai taraf kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 85, lalu mempunyai taraf kecemasan berbicara di depan umum yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 61-85, serta dikatakan mempunyai taraf kecemasan berbicara di depan umum yang rendah jika

memiliki skor kurang dari 61. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat dukungan sosial pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta ialah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum

		Kecemasan Berbicara di Depan Umum			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	10.7	10.7	10.7
	Sedang	82	79.6	79.6	90.3
	Tinggi	10	9.7	9.7	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta mempunyai taraf kecemasan berbicara di depan umum yang rendah dengan jumlah skor kurang dari 61 sebanyak 11 siswa/i atau 10,7% dari total sampel. Sementara itu pada kategori sedang dengan jumlah skor antara 61-85 sejumlah 82 siswa/i atau 79,6 % dari total sampel. Adapun kategori tinggi jika besaran skor lebih dari 85 terdapat 10 siswa/i atau sebesar 9,7% dari total sampel. Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada siswa/i SMA Negeri 95 Jakarta memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 79,6%.

B. Hasil Analisa Data Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memastikan apakah variabel-variabel dalam model regresi berdistribusi secara normal atau tidak, dan untuk menunjukkan bahwa sampel penelitian mencerminkan secara akurat

dan dapat melakukan ekstrapolasi dari populasi secara luas. Pada penelitian ini, uji normalitas dikerjakan dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan mengetahui nilai signifikansi $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi atau menyebar secara normal. Begitupun sebaliknya, jika nilai signifikansi $p < 0,05$ dapat dianggap bahwa data penelitian mengalami kesalahan.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,86541447
Most Extreme Differences	Absolute	,086
	Positive	,086
	Negative	-,057
Test Statistic		,086
Asymp. Sig. (2-tailed)		,057 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai sig (2-tailed) yaitu sebesar 0,057 berarti nilai sig (2-tailed) $0,057 > \alpha 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keseharusan data terdistribusi normal dan model regresi dikatakan telah memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas menentukan apakah setiap variabel penelitian linier atau dapat diabaikan. IBM SPSS 25 untuk Windows melakukan uji

linearitas pada 0,05. Pada penelitian ini, dikatakan mempunyai korelasi yang linear antara variabel (X) dengan variabel (Y) jika nilai *linearity* $p < 0,05$ dan nilai pada *deviation from linearity* $p > 0,05$.

Tabel 4.8 Tabel Uji Linearitas

No	Variabel	Test of Linearity	Deviation From Linearity	Keterangan
1.	Efikasi Diri* Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,00	0,135	Linear
2.	Dukungan Sosial* Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,00	0,065	Linear

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa Efikasi Diri dan Kecemasan Bicara Depan Umum mempunyai korelasi yang linear atau lolos uji linearitas karena nilai *deviation from linearity* (p) $> 0,05$ atau $0,138 > 0,05$. Sementara itu, Dukungan Sosial dan Variabel Kecemasan Bicara Didepan Umum memiliki hubungan yang linear atau lolos uji linearitas karena nilai *deviation from linearity* (p) $> 0,05$ atau $0,065 > 0,05$.

3. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas mempunyai tujuan guna menguji apakah terdapat hubungan pada variabel bebas (Y) dari model regresi. Pada penelitian ini, uji multikolinearitas memakai nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF), jika nilai *tolerance* $> 0,1$ dan $VIF < 10$ bisa diketahui tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi.

Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas Antar Variabel Bebas

Variable Bebas	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Efikasi Diri	0,643	1,554	Tidak Ada Multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,643	1,554	
Variabel Terikat : Kecemasan Berbicara di Depan Umum			

Berdasarkan uji multikolinearitas pada *software* SPSS menunjukkan bahwa variabel Efikasi Diri dan Dukungan Sosial tidak memiliki gejala multikolinearitas karena nilai tolerance $> 0,1$ yaitu Efikasi Diri memiliki nilai tolerance sebesar 0,643 dan Dukungan Sosial memiliki nilai tolerance sebesar 0,643, artinya $0,643 > 0,1$, kemudian nilai VIF variabel Efikasi Diri bernilai 1,554 dan Dukungan Sosial bernilai 1,554, dengan demikian nilai tolerance dan VIF variabel Efikasi Diri dan Dukungan Sosial tidak terjadi gejala multikolinearitas.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen).

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	137,616	6,516		21,121	,000
	EFIKASI DIRI	-,430	,094	-,403	-4,565	,000
	DUKUNGAN SOSIAL	-,349	,080	-,386	-4,370	,000

a. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

1. Hipotesis Pertama

Berdasarkan tabel 4.13, didapat nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ (5%) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan bicara didepan umum.

Tabel 4.11 Prediktor Efikasi Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,634 ^a	,402	,396	8,62596

a. Predictors: (Constant), EFIKASI DIRI

Nilai R square yang diperoleh adalah 0,402 atau 40,2% yang artinya variabel efikasi diri berpengaruh sebesar 40,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk pada penelitian ini. Kesimpulannya, hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh efikasi diri (X1) terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.

2. Hipotesis Kedua

Berdasarkan tabel 4.13 didapat tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ (5%) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan bicara didepan umum.

Tabel 4.12 Prediktor Dukungan Sosial dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,627 ^a	,393	,387	8,68900

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL

Nilai R square yang diperoleh adalah 0,393 atau 39,3% yang artinya variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 39,3% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk pada penelitian ini. Kesimpulannya, hipotesis kedua diterima yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial (X2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.

Sehubungan dengan tabel hasil uji hipotesis secara parsial dihasilkan persamaan uji regresi linier berganda dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
Kecemasan Berbicara di Depan Umum = 137,616 – 0,430 (Efikasi Diri) – 0,349 (Dukungan Sosial)

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a) Konstanta sebesar 137,616 artinya apabila efikasi diri dan dukungan sosial adalah 0, maka kecemasan bicara di depan umum adalah 137,616.
- b) Koefisien regresi variabel efikasi diri, yaitu -0,430 artinya apabila variabel independen lain nilainya tetap dan total efikasi diri

mengalami kenaikan 1 satuan, maka kecemasan berbicara didepan umum mengalami penurunan sebesar -0,430.

- c) Koefisien regresi variabel dukungan sosial sebesar -0,349, yaitu artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan total dukungan media sosial mengalami kenaikan 1 satuan, maka kecemasan bicara di depan umum mengalami penurunan sebesar -0,349.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga dikerjakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel independen (bebas) secara bersamaan memengaruhi variabel dependen (terikat). Melalui tabel berikut, dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) dengan perolehan sebagai berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6254,204	2	3127,102	49,556	,000 ^b
	Residual	6310,204	100	63,102		
	Total	12564,408	102			

a. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ (5%) dengan demikian secara simultan berpengaruh signifikan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bicara didepan umum.

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,706 ^a	,498	,488	7,94368

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI

b. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

Nilai Adjusted R Square yang didapat berjumlah 0,498 atau 49,8%, yang artinya variabel bebas (independen) efikasi diri dan dukungan sosial sebesar berpengaruh sebesar 49,8% dan sisanya 50,2% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Hal-hal di atas memperlihatkan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.

D. Pembahasan

Pada uji hipotesis pertama di penelitian ini memperoleh skor signifikansi $0,00 < 0,05$, yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan menurun. Nilai R square yang diperoleh pada uji hipotesis pertama ini berjumlah 0,402 atau 40,2% yang artinya variabel efikasi diri berpengaruh sebesar 40,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk pada penelitian ini seperti budaya, jenis kelamin, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, peran individu dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri. Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa sebanyak 68 siswa atau sebesar 66% memiliki tingkat efikasi diri yang sedang, sebanyak 35 siswa atau sebesar 34% siswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Menurut data

tersebut maka tingkat efikasi diri pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta berada pada kategori sedang atau cukup.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putriani (2021) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Negeri 8 Palopo”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan yang kuat terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Efikasi diri memengaruhi pola pikir dan respon seseorang. Individu yang mempunyai tingkat efikasi diri rendah dominan melihat segala hal lebih sulit daripada kenyataannya (Khairunisa, 2019: 216). Disisi lain, mereka yang memiliki efikasi diri tinggi membantu individu untuk tetap tenang dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas yang sulit.

Menurut Bandura (2011: 15), efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap seluruh komponen kualitas individu tersebut yang berupaya menghasilkan kesuksesan. Efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan sosial yang membuat seseorang sulit berbicara di depan orang lain. Istilah efikasi diri mengacu pada tingkat kepercayaan diri atau keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya untuk menyelesaikan aktivitas, memperoleh keterampilan tertentu, dan mewujudkan hasil yang diinginkan. Ketika dihadapkan pada tugas presentasi, siswa cepat menyerah tanpa berusaha terlebih dahulu, pesimis karena tidak mampu melaksanakan pekerjaan, takut mengambil resiko saat presentasi, dan merasa tidak mampu melaksanakan tugas sesuai keinginannya. Inilah sebabnya siswa dengan tingkat efikasi yang rendah kesulitan setiap kali harus memberikan presentasi.

Tingginya rasa efikasi diri bisa memotivasi orang untuk berbicara di depan audiens, dan sewaktu hal ini terjadi, mereka akan lebih mampu menarik perhatian dan partisipasi pendengarnya. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sangatlah penting dalam bidang komunikasi. Hal ini

bertujuan agar individu bisa percaya diri menyalurkan apa yang diketahuinya serta bisa dengan mudahnya menyelesaikan masalah yang timbul dalam rangka berkomunikasi dengan masyarakat. Sedangkan siswa mempunyai keyakinan dengan bakatnya sendiri, mereka tidak khawatir melakukan kesalahan saat mengekspresikan diri secara lisan.

Pada uji hipotesis kedua di penelitian ini memperoleh skor signifikansi $0,00 < 0,05$, yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial siswa maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan menurun. Nilai R square yang diperoleh pada uji hipotesis kedua ini berjumlah 0,393 atau 39,3% yang artinya variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 39,3% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk pada penelitian ini seperti hubungan interpersonal, komunikasi, situasi hidup, budaya, kondisi fisik dan psikologis. Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa sebanyak 16 atau sebesar 15,5% siswa mendapat dukungan sosial yang sedang, kemudian 87 atau sebesar 84,5% siswa mendapat dukungan sosial yang tinggi. Menurut data tersebut maka tingkat dukungan sosial pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta berada pada kategori tinggi.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Citra Wahyuni dan Emiel Yusuf Costadino (2021) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menemukan korelasi yang kuat antara dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri berbicara di depan umum. Dalam hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanda (2020), berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa. Kecemasan melibatkan perasaan takut yang berpusat pada aspek negatif tanpa disertai intimidasi yang nyata, ditambah

dengan ketidakpastian dan lemahnya dorongan dari lingkungan (Altunkaya, 2018: 392).

Menurut Kim (2008: 65), dukungan sosial ialah penjelasan yang didapat dari orang-orang yang disukai dan diberikan atensi, dihargai, berharga, dijadikan suatu bagian atas relasi komunikasi, dan melengkapi orang tersebut. Seseorang yang tidak mendapat dukungan sosial cukup mungkin mengalami tekanan psikologis, selain kecemasan saat berbicara di depan orang lain. Kecemasan orang secara keseluruhan akan berkurang jika mereka mempunyai dukungan sosial yang tepat dalam kehidupan mereka. Dukungan sosial akan membantu individu menjaga stabilitas perilaku untuk memperoleh perasaan nyaman secara fisik dan psikologis, serta menciptakan pandangan hidup yang lebih optimis agar lebih bisa mengontrol tingkat stres dan masalah yang mungkin berkembang dalam diri seseorang. Dengan begitu, memiliki dukungan sosial yang kuat dapat membantu seseorang memperoleh kemampuan untuk mengatur emosinya, yang pada gilirannya menurunkan jumlah kecemasan yang dialami oleh individu saat harus berbicara di depan audiens.

Pada uji hipotesis ketiga di penelitian ini memperoleh skor signifikansi $0,00 < 0,05$, yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel independen yaitu efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Kemudian untuk nilai R square yang diperoleh pada uji hipotesis ketiga ini berjumlah 0,498 atau 49,8% yang artinya variabel efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh sebesar 49,8% dan sisanya sebesar 50,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk pada penelitian ini.

Apabila siswa mempunyai taraf efikasi yang tinggi, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan rendah. Sebaliknya, jika siswa mempunyai taraf efikasi diri yang rendah maka kecemasan berbicara di depan umum akan tinggi. Begitu pun dukungan sosial yang tinggi akan membuat kecemasan berbicara di depan umum cenderung rendah. Begitupun sebaliknya

dukungan sosial yang rendah akan membuat taraf kecemasan berbicara di depan umum cenderung tinggi.

Penelitian ini memiliki kelebihan dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan penelitian sebelumnya hanya meneliti dua variabel yaitu efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum atau dukungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya, penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 95 Jakarta, dimana lokasi ini belum ada yang pernah melakukan penelitian mengenai efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Walaupun dalam pelaksanaannya tidak pula dapat dihindarkan dari adanya keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini adalah yang pertama dikarenakan di sekolah sedang menjalankan PAS maka penelitian yang dilakukan dilaksanakan secara daring dengan menggunakan link *google form* demi efisiensi waktu. Kedua, peneliti tidak sepenuhnya memerhatikan faktor-faktor luar atau eksternal lain yang mungkin memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, seperti tingkat kepercayaan diri, pengalaman negatif di masa lalu, dan faktor lainnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dengan data penelitian yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan efikasi diri dan dukungan sosial memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu, dapat diungkapkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini dapat ikut berperan dalam penyusunan variabel kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya dapat diketahui kesimpulan atas pembahasan tersebut, yaitu:

1. Efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.
2. Dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.
3. Efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Semakin tinggi tingkat efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri dan

dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 95 Jakarta.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian, dari perolehan hasil penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Data penelitian memperlihatkan mayoritas siswa mempunyai tingkat efikasi diri yang sedang, maka bagi para siswa hendaknya dapat meningkatkan efikasi diri. Pada variabel lain, dukungan sosial yang diterima siswa mayoritas berada pada taraf sedang atau cukup, maka dari itu pada siswa diharapkan saling membantu antara satu individu dengan yang lain dan saling membagikan dukungan satu dengan yang lain demi mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
2. Bagi sekolah, dapat mewujudkan lingkungan yang baik untuk membantu siswa meningkatkan efikasi diri dan membantu siswa berbagi pengalaman dalam rangka saling memberi dukungan satu sama lain lewat forum diskusi atau kegiatan-kegiatan guna meningkatkan keyakinan siswa dalam berbicara di depan umum.
3. Bagi orang tua disarankan membangun komunikasi yang intens dan mendukung segala kegiatan yang dilaksanakan di sekolah dan memberi motivasi sehingga dapat mengembangkan efikasi diri agar dapat mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan umum.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai ketertarikan untuk meneliti fenomena yang sama, disarankan agar mengkaji variabel lain yang dapat memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum seperti tingkat kepercayaan diri, konsep diri, pengalaman negatif di masa lalu, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2003). Hubungan antara efikasi diri dengan toleransi dengan adaptive selling pada agen asuransi jiwa. *Journal Insight*, 1(2), 211-220.
- Adina, U. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dosen dengan keterlibatan belajar pada mahasiswa. (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung), Raden Intan Repository.
- Agustina, A., Appulembang, Y. A., Dari, M., Rahmawati, E., Maranatha, Y., Meutia, A., & Hanso, B. (2015). Kesehatan mental dari perspektif kultural. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 210-231.
- Altunkaya, H. (2018). Speech anxiety in guidance and psychological counselling department students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(3), 328–339. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i3.3764>
- Alwi, N. (2002). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di muka umum pada remaja di Panti Asuhan. (*Doctoral thesis*, Universitas Gadjah Mada). ETD UGM.
- Alwisol. (2012). *Psikologi kepribadian*. UMM Press
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Unissula. *Jurnal Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 3(2), 129-136
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Jurnal Widya Warta*, 6(2), 261-262.
- Arun, B., Nagarajan, M. S., Aurif, M., & Velkumar, S. T. (2013). A correlation study to analyze the relationship between glossophobia and physical activity in undergraduate collegiate students. *International Journal of Pharmaceutical and Health Care*, 3(1), 52-59.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar
- Bandura, A (2011). *Social learning theory*. Prentice-Hall
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Jurnal Communication Education*, 3(2), 70-105.
- Cahyady, E., Mursyidah, M., & Melysa, M. (2018). hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa

- kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh tahun 2017. *Jurnal Aceh Medika*, 2(1), 37-42.
- Carl C, B. (2000). *DSM - IV: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Press Inc.
- Creswell, J. W. (2019). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Pustaka Pelajar.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia*. Kharisma Group
- DeVito, J. A. (2015). *Human communication*. Sage Publication
- Fatma, A., & Ernawati, S. (2012). Pendekatan perilaku kognitif dalam pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Talenta Psikologi*, 1 (1), 39-65.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian*. Salemba Humanika.
- Fitriyani, N. (2019). Pengembangan media pembelajaran audio-visual powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 104–114.
- Gaibani, A., & Elmenfi, F. (2014). The role of gender in influencing public speaking anxiety. *International Journal of Gender and Women's Studies*, 3(2), 105-116
- Ghufron, M. N., & Risnawita S. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar- Ruzz Media.
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2009). *Basic econometric 5th edition*. New York McGraw –Hill Inc.
- Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2010). *Psikologi abnormal (perspektif klinis pada gangguan psikologis)*. Salemba Humanika.
- Handayani, F. & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan self-efficacy dengan prestasi belajar siswa akselerasi. *Jurnal Character*, 1(2), 1-5.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Jurnal Psikovidya*, 18(1), 80-98.
- Haryanthi, L. P., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal INSAN*, 2(1), 23-40.
- Hulukati, W. (2015). Peran lingkungan keluarga terhadap perkembangan anak. *Jurnal Musawa*, 7(2), 265–282.

- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi universitas bunda mulia. *Jurnal Psibernetika*, 5(2), 46–58.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *Jurnal American psychologist*, 63(6), 518.
- King, L. A. (2012). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278.
- Kumalasari, D. T., & Munawaroh, E. (2022). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kematangann emosi di SMA Negeri 5 Semarang. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 8(2), 117-127.
- Maisaroh, E. N., & Falah, F. (2011). Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 117-127.
- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19-26.
- Mermelstein, R., Cohen, S., Lichenstein, E., Baer., J.S., & Kamarck, T. (1986). Social support and smoking cessation and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 447-453.
- Monarth, H., & Kase, L. (2007). *Confident speaker*. McGraw-Hill Professional Publishing.
- Nurhasanah. (2021). Self efficacy dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106-112.
- Osborne, J. W. (2004). *Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif jalan menuju keberhasilan*. Bumi Aksara.
- Rachmawati, F. A., Khoiruddin, B., & Hayati, E. N. (2017). Pelatihan efikasi diri islami untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada santri. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 52–63. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art4>
- Rackmat, J. (1985). *Psikologi komunikasi*. Rosdakara.

- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 1-11
- Rogers, N. (2008). *Berani bicara dan cara cepat berpidato*. Nuansa
- Saputri, D. N. D. (2021). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). Universitas Muhammadiyah Malang e-Repository.
- Sarafino, E. P., & Timothy W. Smith. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc
- Sepfitri, N., (2011). *Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi diswa MAN 6 Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Shihab, M. Q. (2012) *Tafsir al-misbah*, Lentera Hati
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., & Putri, V. T. (2021). Implementasi teknik bimbingan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial anak usia dini. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 5(2), 501–512. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4146>.
- Smett, B. (2018). *Psikologi kesehatan*. Grasindo
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sunandar, A. (2012). Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas XII akselerasi dengan kelas XII reguler MAN Malang 1 Tlogomas dalam menghadapi ujian. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 12–36.
- Sunardi, I. (2010). Peran konsep diri dan dukungan sosial pada kecemasan berbicara di muka umum. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 178-187.
- Turner, J. R., & Gellman, M. D. (2013). The effects of public speaking anxiety on communication apprehension and interpersonal communication competence. *Journal of Anxiety, Stress, and Coping*, 36(2), 129-146.

- Wahyuni, C., & Costadino, E. Y. (2020). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 50-59.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1) 52-82.
- Wahyuni, I. N. (2014). *Komunikasi massa*. Graha Ilmu
- Warren, J. L. (2011). *The Relationship between service learning and public speaking self efficacy: Toward engaging today's undergraduates*. Lexington. University of Kentucky
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.

LAMPIRAN

Lampiran 1

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER SKALA EFIKASI DIRI

Baca dan pahami baik-baik tiap butir pernyataan yang ada. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan yang sudah ada sesuai dengan diri anda, dengan memilih opsi pada tiap pernyataan yang sudah disediakan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Sangat sesuai

STS : Sangat Tidak sesuai

Nb: Mohon diisi dengan sejujur-jujurnya

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Efikasi Diri	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas	1) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas secara mandiri 7) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu	4) Saya menyelesaikan tugas dibantu oleh orang lain 10) Saya menyelesaikan tugas mendekati batas waktu

			13) Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan maksimal	yang ditentukan* 16) Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan
		Keyakinan individu melewati hambatan dalam menyelesaikan tugas	19) Saya bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan dalam belajar* 25) Saya percaya diri menyampaikan pendapat ketika belajar di kelas*	22) Saya hanya diam saja ketika mengalami kesulitan dalam belajar 28) Saya malu menyampaikan pendapat ketika belajar di kelas
		Kekuatan atas keyakinan individu mengenai kemampuannya	2) Saya tetap mengerjakan tugas walaupun saya tidak mengerti 8) Saya optimis memperoleh nilai maksimal ketika mengerjakan	5) Saya malas mengerjakan tugas karena tidak mengerti 11) Saya mudah putus asa mengenai nilai ketika mengerjakan ujian di sekolah

	<i>Strength</i> (Kekuatan)		ujian di sekolah	
		Keunggulan individu ketika mendapatkan tugas	14) Saya mampu memahami materi pembelajaran dengan mudah 20) Saya percaya diri ketika mempresentasi kan materi di depan kelas 26) Saya semangat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru di kelas	17) Saya sulit memahami materi pembelajaran 23) Saya malu mempresentasi kan materi di depan kelas 29) Saya malas menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru di kelas
		Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas	3) Saya mampu mempelajari hal baru dengan cepat 9) Saya pantang menyerah ketika diberikan tugas yang susah	6) Saya lambat ketika mempelajari hal baru 12) Saya mudah putus asa ketika diberikan tugas yang susah 18) Saya malas mengerjakan

	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	diberbagai aktivitas	15) Saya semangat mengerjakan ujian dalam kondisi apapun	ujian dalam kondisi apapun
		Memiliki kemampuan di segala bidang	21) Saya mampu menggunakan laptop ketika presentasi di kelas 27) Saya mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi sehari-hari	24) Saya tidak mahir menggunakan laptop ketika presentasi di kelas 30) Saya sulit menyelesaikan masalah yang saya hadapi sehari-hari
Jumlah			15	15

Lampiran 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas secara mandiri				
2.	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun saya tidak mengerti				
3.	Saya mampu mempelajari hal baru dengan cepat				
4.	Saya menyelesaikan tugas dibantu oleh orang lain				
5.	Saya malas mengerjakan tugas karena tidak mengerti				
6.	Saya lambat ketika mempelajari hal baru				
7.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8.	Saya optimis memperoleh nilai maksimal ketika mengerjakan di sekolah				
9.	Saya pantang menyerah ketika diberikan tugas yang susah				
10.	Saya menyelesaikan tugas mendekati batas waktu yang ditentukan				
11.	Saya mudah putus asa mengenai nilai ketika mengerjakan ujian di sekolah				
12.	Saya mudah putus asa ketika diberikan tugas yang susah				
13.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan maksimal				
14.	Saya mampu memahami materi pembelajaran dengan mudah				
15.	Saya semangat mengerjakan ujian dalam kondisi apapun				
16.	Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan				
17.	Saya sulit memahami materi pembelajaran				
18.	Saya malas mengerjakan ujian dalam kondisi apapun				
19.	Saya bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan dalam belajar				
20.	Saya percaya diri ketika mempresentasikan materi di depan kelas				
21.	Saya mampu menggunakan laptop ketika presentasi di kelas				
22.	Saya hanya diam saja ketika mengalami kesulitan dalam belajar				
23.	Saya malu mempresentasikan materi di depan kelas				
24.	Saya tidak mahir menggunakan laptop ketika presentasi di kelas				
25.	Saya percaya diri menyampaikan pendapat ketika belajar di kelas				
26.	Saya semangat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru di kelas				
27.	Saya mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi sehari-hari				
28.	Saya malu menyampaikan pendapat ketika belajar di kelas				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
29.	Saya malas menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru di kelas				
30.	Saya sulit menyelesaikan masalah yang saya hadapi sehari-hari				

Lampiran 3

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER DUKUNGAN SOSIAL

Baca dan pahami baik-baik tiap butir pernyataan yang ada. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan yang sudah ada sesuai dengan diri anda, dengan memilih opsi pada tiap pernyataan yang sudah disediakan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Sangat sesuai

STS : Sangat Tidak sesuai

Nb: Mohon diisi dengan sejujur-jujurnya

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan Sosial	Dukungan Emosional	Memperoleh perhatian dari lingkungan sekitar	1) Teman-teman saya mendengarkan keluh kesah yang sedang saya alami 9) Teman-teman membantu ketika saya membutuhkan pertolongan	5) Teman-teman saya malas mendengarkan keluh kesah yang sedang saya alami 13) Teman-teman saya cuek ketika saya membutuhkan pertolongan

		Memperoleh empati dari orang terdekat	17) Teman-teman saya menghargai usaha yang saya lakukan 25) Teman-teman saya menenangkan saya ketika menghadapi masalah	21) Teman-teman saya menyepelekan usaha yang saya lakukan 29) Teman-teman saya bersikap biasa saja ketika saya menghadapi masalah
	Dukungan Penghargaan	Memperoleh dukungan yang positif dari lingkungan	2) Teman-teman saya memberi pujian ketika saya melakukan hal yang positif 10) Teman-teman membantu saya untuk melakukan tindakan yang bermanfaat	6) Teman-teman saya meremehkan ketika saya melakukan hal yang positif 14) Teman-teman menghalangi saya untuk melakukan tindakan yang bermanfaat
		Memperoleh pengakuan dari lingkungan	18) Teman-teman saya dapat dipercaya untuk dijadikan tempat bercerita 26) Teman-teman saya menghibur ketika saya merasa sedih	22) Teman-teman saya sulit dipercaya untuk dijadikan tempat bercerita 30) Teman-teman saya cuek ketika saya merasa sedih

	Dukungan Instrumental	Memperoleh bantuan dalam bentuk materi	3) Teman-teman meminjamkan barang yang saya perlukan 11) Teman-teman memberi tumpangan motor ketika saya berangkat ke sekolah*	7) Teman-teman menolak untuk meminjamkan barang yang saya perlukan 15) Teman-teman menolak untuk memberi tumpangan motor ketika saya berangkat ke sekolah
		Memperoleh bantuan dalam bentuk waktu	19) Teman-teman saya meluangkan waktunya ketika saya membutuhkan bantuan 27) Teman-teman saya bersedia <i>sharing</i> dengan saya walaupun sibuk	23) Teman-teman saya sibuk ketika saya membutuhkan bantuan 31) Teman-teman saya enggan <i>sharing</i> dengan saya karena sibuk
		Memperoleh nasihat atas sesuatu yang telah dilakukan	4) Teman-teman memberitahu ketika saya melakukan kesalahan	8) Teman-teman membiarkan ketika saya melakukan kesalahan

	Dukungan Informatif		12) Keluarga memberikan nasihat kepada saya	16) Keluarga enggan menasihati saya
		Memperoleh bantuan untuk memecahkan masalah	20) Teman-teman saya menawarkan solusi ketika saya merasa bingung 28) Teman-teman saya memberikan saran ketika saya memintanya	24) Teman-teman saya hanya diam saja ketika saya merasa bingung 32) Teman-teman hanya diam saja ketika saya meminta saran
Jumlah			16	16

Lampiran 4

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman saya mendengarkan keluh kesah yang sedang saya alami				
2.	Teman-teman saya memberi pujian ketika saya melakukan hal yang positif				
3.	Teman-teman meminjamkan barang yang saya perlukan				
4.	Teman-teman memberitahu ketika saya melakukan kesalahan				
5.	Teman-teman saya malas mendengarkan keluh kesah yang sedang saya alami				
6.	Teman-teman saya meremehkan ketika saya melakukan hal yang positif				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7.	Teman-teman menolak untuk meminjamkan barang yang saya perlukan				
8.	Teman-teman membiarkan ketika saya melakukan kesalahan				
9.	Teman-teman membantu ketika saya membutuhkan pertolongan				
10.	Teman-teman membantu saya untuk melakukan tindakan yang bermanfaat				
11.	Teman-teman memberi tumpangan motor ketika saya berangkat ke sekolah				
12.	Keluarga memberikan nasihat kepada saya				
13.	Teman-teman saya cuek ketika saya membutuhkan pertolongan				
14.	Teman-teman menghalangi saya untuk melakukan tindakan yang bermanfaat				
15.	Teman-teman menolak untuk memberi tumpangan motor ketika saya berangkat ke sekolah				
16.	Keluarga enggan menasihati saya				
17.	Teman-teman saya menghargai usaha yang saya lakukan				
18.	Teman-teman saya dapat dipercaya untuk dijadikan tempat bercerita				
19.	Teman-teman saya meluangkan waktunya ketika saya membutuhkan bantuan				
20.	Teman-teman saya menawarkan solusi ketika saya merasa bingung				
21.	Teman-teman saya menyepelekan usaha yang saya lakukan				
22.	Teman-teman saya sulit dipercaya untuk dijadikan tempat bercerita				
23.	Teman-teman saya sibuk ketika saya membutuhkan bantuan				
24.	Teman-teman saya hanya diam saja ketika saya merasa bingung				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
25	Teman-teman saya menenangkan saya ketika menghadapi masalah				
26	Teman-teman saya menghibur ketika saya merasa sedih				
27	Teman-teman saya bersedia <i>sharing</i> dengan saya walaupun sibuk				
28.	Teman-teman saya memberikan saran ketika saya memintanya				
29.	Teman-teman saya bersikap biasa saja ketika saya menghadapi masalah				
30.	Teman-teman saya cuek ketika saya merasa sedih				
31.	Teman-teman saya enggan <i>sharing</i> dengan saya karena sibuk				
32.	Teman-teman hanya diam saja ketika saya meminta saran				

Lampiran 5

**PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM**

Baca dan pahami baik-baik tiap butir pernyataan yang ada. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan yang sudah ada sesuai dengan diri anda, dengan memilih opsi pada tiap pernyataan yang sudah disediakan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Sangat sesuai

STS : Sangat Tidak sesuai

Nb: Mohon diisi dengan sejujur-jujurnya

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saat presentasi dimulai, jantung saya berdetak semakin cepat				
2.	Ketika presentasi sedang berlangsung, secara tidak sadar saya sering mengulang kata atau kalimat				
3.	Saya takut ketika mendapat tugas presentasi				
4.	Saat presentasi dimulai, jantung saya tetap berdetak dengan normal				
5.	Ketika presentasi sedang berlangsung, saya tidak pernah mengulang kata atau kalimat				
6.	Saya senang ketika mendapat tugas presentasi				
7.	Jantung saya berdetak lebih cepat ketika saya tidak mampu menjawab pertanyaan dari teman saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8	Karena gugup, ketika menjawab pertanyaan yang diajukan secara tidak sadar saya mengulang kata atau kalimat				
9.	Saya merasa takut salah dengan apapun yang akan saya jelaskan ketika presentasi				
10.	Saya dapat menenangkan diri saya ketika saya merasa tidak mampu untuk menjawab pertanyaan teman				
11.	Saya dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan kata atau kalimat yang jelas				
12.	Saya sangat siap untuk apapun yang akan saya sampaikan ketika presentasi				
13.	Jantung saya berdetak cepat ketika sedang menunggu giliran presentasi				
14.	Saat saya melakukan kesalahan ketika memberikan presentasi, saya sulit untuk berkonsentrasi pada bagian bagian berikutnya				
15.	Saya takut ditertawakan ketika sedang presentasi				
16.	Jantung saya berdetak normal ketika sedang menunggu giliran presentasi				
17.	Meskipun saya melakukan kesalahan ketika memberikan presentasi, saya tetap mampu berkonsentrasi untuk bagian bagian berikutnya				
18.	Saya percaya diri ketika sedang presentasi				
19.	Intonasi suara saya semakin cepat ketika sedang melakukan presentasi				
20.	Saya memilih untuk tidak menjawab pertanyaan yang telah diajukan meskipun saya tahu jawabannya dikarenakan saya sulit untuk menyusun kalimat				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
21.	Saya menjadi sangat cemas ketika seseorang bertanya tentang topik presentasi yang tidak saya kuasai				
22.	Ketika sedang presentasi, intonasi suara saya jelas dan normal				
23.	Saya dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan kalimat yang baik				
24.	Saya bisa mengalihkan pertanyaan ketika ada seseorang yang bertanya tentang topik presentasi yang tidak saya kuasai				
25.	Karena gugup, saya merasa apa yang saya katakan ketika presentasi menjadi tidak jelas				
26.	Ketika sedang presentasi, terkadang saya lupa dengan apa yang ingin saya ucapkan selanjutnya				
27.	Saya kesal ketika teman-teman banyak mengajukan pertanyaan				
28.	Meskipun gugup, apa yang ingin saya sampaikan ketika presentasi tetap terdengar jelas				
29.	Ketika sedang presentasi, saya selalu ingat dengan apa yang ingin saya ucapkan selanjutnya				
30.	Saya senang ketika teman-teman banyak mengajukan pertanyaan				

Lampiran 6

Aspek	Indikator	Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Aspek Fisik	Detak jantung semakin cepat	<p>1) Saat presentasi dimulai, jantung saya berdetak semakin cepat</p> <p>7) Jantung saya berdetak lebih cepat ketika saya tidak mampu menjawab pertanyaan dari teman saya</p> <p>13) Jantung saya berdetak cepat ketika sedang menunggu giliran presentasi</p>	<p>4) Saat presentasi dimulai, jantung saya tetap berdetak dengan normal</p> <p>10) Saya dapat menenangkan diri saya ketika saya merasa tidak mampu untuk menjawab pertanyaan teman</p> <p>16) Jantung saya berdetak normal ketika sedang menunggu giliran presentasi</p>
	Intonasi suara semakin cepat	<p>19) Intonasi suara saya semakin cepat ketika sedang melakukan presentasi</p> <p>25) Karena gugup, saya merasa apa yang saya katakan ketika presentasi menjadi tidak jelas</p>	<p>22) Ketika sedang presentasi, intonasi suara saya jelas dan normal</p> <p>28) Meskipun gugup, apa yang ingin saya sampaikan ketika presentasi tetap terdengar jelas*</p>

<p>Aspek Kognitif</p>	<p>Mengulang kata atau kalimat</p>	<p>2) \Ketika presentasi sedang berlangsung, secara tidak sadar saya sering mengulang kata atau kalimat</p> <p>8) Karena gugup, ketika menjawab pertanyaan yang diajukan secara tidak sadar saya mengulang kata atau kalimat</p>	<p>5) Ketika presentasi sedang berlangsung, saya tidak pernah mengulang kata atau kalimat</p> <p>11) Saya dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan kata atau kalimat yang jelas</p>
-----------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Tidak tahu apa yang ingin diucapkan selanjutnya</p>	<p>14) Saat saya melakukan kesalahan ketika memberikan presentasi, saya sulit untuk berkonsentrasi pada bagian bagian berikutnya</p> <p>20) Saya memilih untuk tidak menjawab pertanyaan yang telah diajukan meskipun saya tahu jawabannya dikarenakan saya sulit untuk menyusun kalimat</p> <p>26) Ketika sedang presentasi, terkadang saya lupa dengan apa yang ingin saya ucapkan selanjutnya</p>	<p>17) Meskipun saya melakukan kesalahan ketika memberikan presentasi, saya tetap mampu berkonsentrasi untuk bagian bagian berikutnya</p> <p>23) Saya dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan kalimat yang baik</p> <p>29) Ketika sedang presentasi, saya selalu ingat dengan apa yang ingin saya ucapkan selanjutnya</p>
--	--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aspek Emosional	Munculnya rasa takut	<p>3) Saya takut ketika mendapat tugas presentasi</p> <p>9) Saya merasa takut salah dengan apapun yang akan saya jelaskan ketika presentasi</p> <p>15) Saya takut ditertawakan ketika sedang presentasi</p>	<p>6) Saya senang ketika mendapat tugas presentasi</p> <p>12) Saya sangat siap untuk apapun yang akan saya sampaikan ketika presentasi</p> <p>18) Saya percaya diri ketika sedang presentasi</p>
	Munculnya rasa tidak mampu	<p>21) Saya menjadi sangat cemas ketika seseorang bertanya tentang topik presentasi yang tidak saya kuasai</p> <p>27) Saya kesal ketika teman-teman banyak mengajukan pertanyaan</p>	<p>24) Saya bisa mengalihkan pertanyaan ketika ada seseorang yang bertanya tentang topik presentasi yang tidak saya kuasai</p> <p>30) Saya senang ketika teman-teman banyak mengajukan pertanyaan</p>

Lampiran 2.1

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	80.42	124.118	.626	.915
X1_2	80.52	127.858	.370	.919
X1_3	80.81	124.428	.616	.915
X1_4	81.58	128.185	.317	.920
X1_5	81.26	123.331	.483	.918
X1_6	81.26	122.331	.622	.915
X1_7	80.65	122.637	.615	.915
X1_8	80.81	123.361	.690	.914
X1_9	80.84	125.406	.580	.916
X1_10	81.55	133.056	.046	.923
X1_11	81.13	127.116	.396	.918
X1_12	81.10	126.224	.398	.919

X1_13	80.65	124.437	.581	.916
X1_14	80.68	124.492	.599	.915
X1_15	80.74	124.265	.537	.916
X1_16	80.58	125.118	.587	.916
X1_17	81.10	125.824	.480	.917
X1_18	80.61	124.512	.522	.917
X1_19	80.77	130.314	.284	.919
X1_20	80.90	124.957	.538	.916
X1_21	80.42	126.185	.586	.916
X1_22	80.81	125.828	.520	.917
X1_23	81.03	122.832	.568	.916
X1_24	80.52	125.191	.656	.915
X1_25	81.16	132.940	.038	.924
X1_26	81.16	123.406	.680	.914
X1_27	80.52	128.191	.421	.918
X1_28	81.19	124.828	.540	.916
X1_29	81.16	123.540	.671	.914
X1_30	80.74	124.598	.648	.915

Lampiran 8

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	72.8710	118.716	.611	.924
X1_2	72.9677	121.966	.382	.927
X1_3	73.2581	118.198	.659	.923
X1_4	74.0323	122.566	.310	.928
X1_5	73.7097	118.346	.451	.927
X1_6	73.7097	116.880	.614	.924
X1_7	73.0968	116.957	.620	.924
X1_8	73.2581	117.531	.706	.923
X1_9	73.2903	119.613	.590	.924
X1_10	73.5806	121.252	.407	.927
X1_11	73.5484	120.456	.403	.927
X1_12	73.0968	118.690	.589	.924

X1_13	73.1290	118.383	.632	.924
X1_14	73.1935	118.695	.533	.925
X1_15	73.0323	119.632	.575	.924
X1_16	73.5484	120.056	.487	.926
X1_17	73.0645	118.596	.539	.925
X1_18	73.3548	119.503	.525	.925
X1_19	72.8710	120.783	.564	.925
X1_20	73.2581	119.998	.531	.925
X1_21	73.4839	117.258	.566	.925
X1_22	72.9677	119.432	.665	.923
X1_23	73.6129	117.578	.696	.923
X1_24	72.9677	122.432	.425	.926
X1_25	73.6452	119.237	.537	.925
X1_26	73.6129	118.112	.658	.923
X1_27	73.1935	119.095	.638	.924

Lampiran 9

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Saat Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	90.3871	136.912	.524	.945
X2_2	90.1613	137.473	.669	.944
X2_3	90.2258	136.581	.724	.944
X2_4	90.1935	137.428	.704	.944
X2_5	90.6129	137.178	.544	.945
X2_6	90.4516	137.789	.517	.945
X2_7	90.4516	138.723	.458	.946
X2_8	90.2903	137.680	.575	.945
X2_9	90.3548	140.103	.515	.945
X2_10	90.3226	139.492	.605	.945
X2_11	90.4516	141.923	.282	.947
X2_12	90.1935	134.628	.660	.944

X2_13	90.3871	137.245	.586	.945
X2_14	90.1613	138.006	.712	.944
X2_15	90.2581	140.331	.634	.945
X2_16	90.4194	134.985	.666	.944
X2_17	90.2903	141.746	.374	.946
X2_18	90.4516	136.589	.594	.945
X2_19	90.4516	135.789	.701	.944
X2_20	90.2903	136.680	.711	.944
X2_21	90.5161	140.658	.381	.947
X2_22	90.6452	134.970	.730	.943
X2_23	90.4839	139.458	.479	.946
X2_24	90.5484	136.923	.578	.945
X2_25	90.2258	137.914	.701	.944
X2_26	90.3548	136.170	.629	.944
X2_27	90.4194	139.052	.492	.946
X2_28	90.1290	140.316	.566	.945
X2_29	90.7419	135.665	.619	.944
X2_30	90.2903	139.013	.534	.945
X2_31	90.4516	138.589	.630	.944
X2_32	90.3871	134.578	.711	.943

Lampiran 10

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	87.5484	132.589	.511	.947
X2_2	87.3226	133.026	.662	.945
X2_3	87.3871	132.178	.714	.945
X2_4	87.3548	132.970	.697	.945
X2_5	87.7742	132.514	.552	.946
X2_6	87.6129	133.178	.521	.947
X2_7	87.6129	133.845	.478	.947
X2_8	87.4516	132.923	.590	.946
X2_9	87.5161	135.591	.509	.947
X2_10	87.4839	134.991	.598	.946
X2_11	87.3548	130.237	.653	.945
X2_12	87.5484	132.789	.581	.946

X2_13	87.3226	133.292	.727	.945
X2_14	87.4194	135.718	.637	.946
X2_15	87.5806	130.318	.676	.945
X2_16	87.4516	137.123	.375	.948
X2_17	87.6129	132.178	.586	.946
X2_18	87.6129	131.312	.698	.945
X2_19	87.4516	132.189	.708	.945
X2_20	87.6774	135.892	.393	.948
X2_21	87.8065	130.295	.742	.944
X2_22	87.6452	134.770	.487	.947
X2_23	87.7097	132.146	.594	.946
X2_24	87.3871	133.512	.688	.945
X2_25	87.5161	131.725	.624	.945
X2_26	87.5806	134.652	.480	.947
X2_27	87.2903	135.946	.545	.946
X2_28	87.9032	130.957	.631	.945
X2_29	87.4516	134.389	.538	.946
X2_30	87.6129	134.178	.617	.946
X2_31	87.5484	130.123	.708	.945

Lampiran 11

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum Saat Aitem
Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	77.06	129.262	.589	.933
Y_2	77.16	128.473	.667	.932
Y_3	77.61	129.912	.532	.934
Y_4	77.48	132.925	.465	.935
Y_5	77.32	134.292	.406	.935
Y_6	77.61	129.778	.702	.932
Y_7	77.13	126.849	.656	.932
Y_8	77.19	130.561	.608	.933
Y_9	77.26	128.198	.591	.933
Y_10	77.68	131.292	.531	.934

Y_11	77.81	131.161	.643	.933
Y_12	77.84	129.140	.621	.933
Y_13	77.16	130.340	.542	.934
Y_14	77.32	129.826	.587	.933
Y_15	77.29	127.480	.587	.933
Y_16	77.48	134.058	.306	.936
Y_17	77.71	128.546	.676	.932
Y_18	77.71	125.480	.826	.930
Y_19	77.32	134.826	.314	.936
Y_20	77.74	128.865	.612	.933
Y_21	77.19	133.561	.348	.936
Y_22	77.65	129.703	.643	.933
Y_23	77.55	131.789	.492	.934
Y_24	77.71	132.413	.454	.935
Y_25	77.35	130.037	.611	.933
Y_26	77.13	134.383	.358	.936
Y_27	77.16	123.873	.769	.931
Y_28	77.55	137.123	.117	.938
Y_29	77.42	130.785	.756	.932
Y_30	77.19	126.628	.605	.933

Lampiran 12

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics


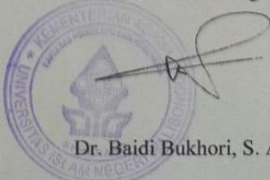
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	74.5161	127.191	.592	.936
Y_2	74.6129	126.245	.682	.935
Y_3	75.0645	127.996	.525	.937
Y_4	74.9355	130.729	.476	.937
Y_5	74.7742	132.114	.416	.938
Y_6	75.0645	127.729	.704	.935
Y_7	74.5806	124.985	.647	.935
Y_8	74.6452	128.437	.615	.936
Y_9	74.7097	126.280	.585	.936

Y_10	75.1290	129.449	.516	.937
Y_11	75.2581	129.131	.642	.936
Y_12	75.2903	126.946	.632	.935
Y_13	74.6129	128.378	.537	.937
Y_14	74.7742	127.981	.575	.936
Y_15	74.7419	125.665	.576	.936
Y_16	74.9355	131.729	.323	.939
Y_17	75.1613	126.540	.675	.935
Y_18	75.1613	123.606	.817	.933
Y_19	74.7742	132.714	.317	.939
Y_20	75.1935	126.828	.613	.936
Y_21	74.6452	131.437	.353	.939
Y_22	75.0968	127.690	.641	.935
Y_23	75.0000	129.800	.488	.937
Y_24	75.1613	130.206	.466	.937
Y_25	74.8065	128.028	.609	.936
Y_26	74.5806	132.185	.369	.938
Y_27	74.6129	121.778	.776	.933
Y_28	74.8710	128.849	.746	.935
Y_29	74.6452	124.570	.607	.936

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185</p>
Nomor	: 5109/Un.10.7/DI/KM.00.01/11/2023
Lamp	: -
Hal	: Permohonan Ijin Riset/Penelitian
Kepada Yth :	
Kepala SMA Negeri 95 Jakarta	
Di tempat	
<i>Assalamu 'alaikum, Wr. Wb.</i>	
Dengan hormat,	
Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :	
Nama	: Ade Saputra Setiadi
NIM	: 19070016073
Program Studi	: Psikologi
Kebutuhan riset	: Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 95 Jakarta
Dosen pembimbing	: Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si. dan Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si.
Waktu Penelitian	: November 2023 s.d Selesai
Lokasi Penelitian	: SMA Negeri 95 Jakarta
Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.	
<i>Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.</i>	
Semarang, 22 November 2023	
Mengetahui	
An. Dekan	
Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan	
	
Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.	
Tembusan :	
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang	

Lampiran 14 Perhitungan Skor Kategorisasi Efikasi Diri

$X_{\min} = 27$

$X_{\max} = 108$

$\text{Range} = 108 - 27 = 81$

$\text{Mean} = (108 + 27) : 2 = 67,5$ (dibulatkan menjadi 68)

$\text{SD} = 68 : 6 = 11,3$ (dibulatkan menjadi 11)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	< 57	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	57-79	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	≥ 79	Tinggi

Kategori Efikasi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	68	66.0	66.0	66.0
Tinggi	35	34.0	34.0	100.0
Total	103	100.0	100.0	

Lampiran 15 Perhitungan Skor Kategorisasi Dukungan Sosial

$$X_{\min} = 31$$

$$X_{\max} = 124$$

$$\text{Range} = 124 - 31 = 93$$

$$\text{Mean} = (124 + 31) : 2 = 62,5 \text{ (dibulatkan menjadi 63)}$$

$$\text{SD} = 93 : 6 = 15,5 \text{ (dibulatkan menjadi 16)}$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	< 47	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	47-79	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	≥ 79	Tinggi

Kategori Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	16	15.5	15.5	15.5
	Tinggi	87	84.5	84.5	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Lampiran 16 Perhitungan Skor Kategorisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

$$X_{\min} = 29$$

$$X_{\max} = 116$$

$$\text{Range} = 116 - 29 = 87$$

$$\text{Mean} = (116 + 29) : 2 = 72,5 \text{ (dibulatkan menjadi 73)}$$

$$\text{SD} = 73 : 6 = 12,1 \text{ (dibulatkan menjadi 12)}$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	< 61	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	61-85	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	≥ 85	Tinggi

Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	10.7	10.7	10.7
Sedang	82	79.6	79.6	90.3
Tinggi	10	9.7	9.7	100.0
Total	103	100.0	100.0	

Lampiran 17 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,86541447
Most Extreme Differences	Absolute	,086
	Positive	,086
	Negative	-,057
Test Statistic		,086
Asymp. Sig. (2-tailed)		,057 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 18 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Efikasi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN	Between	(Combined)	7969,262	33	241,493	3,626	,000
BICARA	Groups	Linearity	5049,289	1	5049,289	75,819	,000
DIDEPAN UMUM		Deviation from	2919,972	32	91,249	1,370	,138
* EFIKASI DIRI		Linearity					
Within Groups			4595,146	69	66,596		
Total			12564,408	102			

Lampiran 19 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Dukungan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM * DUKUNGAN SOSIAL	Between Groups	(Combined)	8368,627	36	232,462	3,657	,000
		Linearity	4939,040	1	4939,040	77,692	,000
		Deviation from Linearity	3429,587	35	97,988	1,541	,065
	Within Groups		4195,781	66	63,572		
	Total		12564,408	102			

Lampiran 20 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	137,616	6,516		21,121	,000		
	EFIKASI DIRI	-,430	,094	-,403	-4,565	,000	,643	1,554
	DUKUNGAN SOSIAL	-,349	,080	-,386	-4,370	,000	,643	1,554

a. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

Lampiran 21 Hasil Uji Hipotesis Parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	137,616	6,516		21,121	,000
	EFIKASI DIRI	-,430	,094	-,403	-4,565	,000
	DUKUNGAN SOSIAL	-,349	,080	-,386	-4,370	,000

a. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

Lampiran 22 Prediktor Efikasi Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,634 ^a	,402	,396	8,62596

a. Predictors: (Constant), EFIKASI DIRI

Lampiran 23 Prediktor Dukungan Sosial dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,627 ^a	,393	,387	8,68900

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL

Lampiran 24 Hasil Uji Hipotesis Simultan

		ANOVA^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6254,204	2	3127,102	49,556	,000 ^b
	Residual	6310,204	100	63,102		
	Total	12564,408	102			

a. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI

Lampiran 25 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,706 ^a	,498	,488	7,94368

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI

b. Dependent Variable: KECEMASAN BICARA DIDEPAN UMUM

Lampiran 26 Tabulasi Data

Responden	X1	X2	Y
1	73	95	71
2	80	96	69
3	84	92	67
4	67	81	73
5	66	87	82
6	96	116	56
7	75	75	92
8	81	72	73
9	105	124	34
10	66	84	86
11	68	94	93
12	71	77	75
13	67	88	83
14	68	75	99
15	87	96	67
16	81	90	83
17	89	83	72
18	70	79	91
19	80	77	80
20	81	53	80
21	72	74	75
22	67	90	76
23	95	122	31
24	95	91	75
25	63	91	75

26	74	90	78
27	88	122	60
28	74	122	76
29	73	98	79
30	70	98	86
31	84	97	71
32	71	91	77
33	75	90	72
34	72	88	75
35	89	111	66
36	79	98	73
37	90	104	63
38	88	100	59
39	81	109	55
40	72	85	83
41	81	73	70
42	77	94	67
43	70	94	96
44	72	96	72
45	77	102	74
46	79	105	74
47	77	89	84
48	82	93	59
49	77	74	78
50	76	99	80
51	69	90	93
52	68	64	87

53	105	124	44
54	86	93	76
55	93	107	65
56	89	94	57
57	79	81	93
58	82	95	64
59	101	97	57
60	63	84	83
61	66	80	73
62	105	124	36
63	75	91	71
64	67	87	78
65	66	85	74
66	70	86	72
67	66	84	79
68	70	81	71
69	66	76	77
70	67	89	73
71	72	81	70
72	76	81	73
73	65	90	75
74	70	87	73
75	68	93	74
76	73	88	75
77	67	89	79
78	83	76	72
79	65	76	81

80	91	103	69
81	63	81	76
82	67	92	73
83	67	74	73
84	72	74	70
85	67	90	75
86	70	81	73
87	70	84	81
88	70	76	74
89	60	84	70
90	60	92	75
91	69	91	76
92	66	80	70
93	67	92	76
94	71	94	68
95	82	77	73
96	92	91	74
97	65	88	76
98	71	86	74
99	78	79	77
100	77	89	70
101	72	87	75
102	84	103	70
103	93	102	75

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Ade Saputra Setiadi
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 18 Agustus 2001
Alamat Rumah : Gang Permata III No. 16, RT 005/RW 011,
Kel. Tegal Alur, Kec. Kalideres, Jakarta
Barat, DKI Jakarta
E-mail : adesap180801@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri Tegal Alur 09 Pagi Jakarta Barat
 - b. SMP Negeri 190 Jakarta
 - c. SMA Negeri 95 Jakarta

C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Divisi Keilmuan HMJ Psikologi Periode 2020
2. Anggota Biro Kajian PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan Periode 2020
3. Wakil Ketua HMJ Psikologi Periode 2021
4. Koordinator Biro Kajian dan Gerakan PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan Periode 2021
5. Anggota Divisi Kesenian UKM Jazwa Periode 2021
6. Anggota Komisi A Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Periode 2022