

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN KONSEP DIRI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SANTRI
MADRASAH TSANAWIYAH (MTS) MANBAUL ‘ULUM CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Oleh :

Gina Agisna Robiatus Sa'diyah

NIM : 1807016139

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN KONSEP DIRI TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
SANTRI MADRASAH TSANAWIYAH (MTS) MANBAUL 'ULUM
CIREBON

Penulis : Gina Agisna Robiatus Sa'diyah

NIM : 1807016139

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, 06 Januari 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.A.
NIP: 197503192009012003



Penguji II

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

Penguji III

Lainatul Mudzkivvah, M.Psi., Psikolog
NIP: 198805032016012901

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP:

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gina Agisna Robiatus Sa'diyah

NIM : 1807016139

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH SELF-EFFICACY DAN KONSEP DIRI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SANTRI MADRASAH
TSANAWIYAH (MTS) MANBAUL ‘ULULM CIREBON”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 14 Desember 2022

Pembuat Pernyataan



Gina Agisna Robiatus Sa'diyah

SURAT 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 SELF-EFFICACY DAN KONSEP DIRI
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA SANTRI MADRASAH TSANAWIYAH (MTS)
MANBAUL 'ULUM CIREBON

Nama : Gina Agisna Robiatas Sa'diyah
NIM : 1807016139
Jurusan : Psikologi

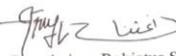
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


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

Semarang, 7 Desember 2022
Yang bersangkutan


Gina Agisna Robiatas Sa'diyah
NIM 1807016139

SURAT 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.

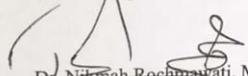
Judul : PENGARUH SELF-EFFICACY DAN KONSEP DIRI
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA SANTRI MADRASAH TSANAWIYAH (MTS)
MANBAUL 'ULUM CIREBON

Nama : Gina Agisna Robiatu Sa'diyah
NIM : 1807016139
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 II,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 202028001

Semarang, 7 Desember 2022
Yang bersangkutan



Gina Agisna Robiatu Sa'diyah
NIM 1807016139

KATA PENGANTAR

Assalamualaikumter warahmatullahi wabarakatuh, Alhamdulillahirabbil 'alamiin, Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tidak lupa kami hadiahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Semoga dengan shalawat yang dipanjatkan kita mendapatkan syafaatnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Self-Efficacy dan Konsep Diri terhadap Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Walisongo Semarang. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak hanya hasil jerih payah penulis sendiri melainkan adanya bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya pada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Secara khusus saya sampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
2. Prof. Dr. Imam Taufik, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartanti, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi arahan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si., selaku dosen wali dan dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, arahan, bimbingan dan dukungannya selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan ibu dosen pengajar Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, yang telah bersedia membekali berbagai ilmu pengetahuan dan pengalamannya sehingga penulis mendapatkan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas guna menunjang penulisan skripsi.
8. KH. Mahfudz Hudhori selaku guru dan pimpinan Pondok Pesantren Manbaul ‘Ulum Cirebon, yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian kepada santri Madrasah Tsanawiyah.
9. Kedua orang tua penulis, bapak Maryono dan ibu Nur Asiyah Kamil yang telah memberikan segala dukungan dan doa, serta adik-adikku Dimas Minanul Jabbar dan Khofifah Nadaul F yang menjadi penyemangat bagi penulis.
10. Teman-teman penulis, Nurlailatul Maghfiroh, Aushi, Saffina, Dinar, Silvi, Firdha, Lulu, Roya, Hilma, Uyun, Fazada dan Fatihatul yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis disebutkan namanya satu persatu yang membantu penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat untuk kita semua. Aamiin

Semarang, 14 Desember 2022

Pembuat pernyataan



Gina Agisna Robiatus Sa'diyah

MOTTO

*“Today, I am who I am
With all of my faults and my mistakes
Tomorrow, I might be a tiny bit wiser and that would be me too
These faults and mistakes are what I am
Making up the brightest stars in the constellation of my life
I have come to love myself for who I am, for who I was, and for who I hope to
become”*

-Kim Namjoon-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	9
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	9
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	10
3. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum	14
4. Kecemasan Menurut Perspektif Islam	18
B. <i>Self Efficacy</i>	19
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	20
3. <i>Self Efficacy</i> Menurut Perspektif Islam	23
C. Konsep Diri.....	24
1. Pengertian Konsep Diri.....	24

2. Aspek-aspek Konsep Diri.....	25
3. Konsep Diri Menurut Perspektif Islam.....	28
D. Pengaruh <i>Self efficacy</i> dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di depan Umum	30
E. Skema Pengaruh <i>Self efficacy</i> dan Konsep Diri terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	33
F. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Operasional.....	34
C. Sumber dan Jenis Data	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian	35
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik Sampling.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Skala <i>Self Efficacy</i>	38
2. Skala Konsep Diri.....	39
3. Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum.....	40
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
1. Validitas	41
2. Reliabilitas.....	42
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
a. Self Efficacy	42
b. Konsep Diri	44
c. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	45
H. Teknik Analisis Data.....	46
1. Uji normalitas.....	46
2. Uji linearitas	46

3. Uji multikolinearitas.....	46
4. Uji hipotesis.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Subjek dan Kategorisasi Penelitian	48
a. Kategorisasi variabel <i>self efficacy</i>	50
b. Kategorisasi variabel konsep diri	51
c. Kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum.....	52
B. Hasil Uji Asumsi Klasik	53
1. Uji Normalitas	53
2. Uji Linieritas	54
3. Uji Multikolinieritas.....	55
C. Hasil Analisis Data	56
D. Pembahasan	59
1. Pengaruh <i>self efficacy</i> terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum.....	59
2. Pengaruh konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum	61
3. Pengaruh <i>self efficacy</i> dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum.....	63
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Populasi Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Manbaul ‘Ulum	36
Tabel 3.2 Kelompok Sampel.....	37
Tabel 3.3 Alternatif Pilihan Jawaban Responden	38
Tabel 3.4 Blueprint <i>Self-Efficacy</i> (X1)	39
Tabel 3.5 Blueprint Konsep Diri (X2)	40
Tabel 3.6 Blueprint Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Y)	41
Tabel 3.7 Kriteria Koefisien Reliabilitas	42
Tabel 3.8 Blueprint Tingkat <i>Self efficacy</i> (X1) Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala <i>Self efficacy</i>	44
Tabel 3.10 Blueprint Tingkat Konsep Diri (X2) Setelah Uji Coba	44
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Konsep Diri.....	45
Tabel 3.12 Blueprint Tingkat Kecemasan Berbicara di depan Umum (Y) Setelah Uji Coba	45
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	46
Tabel 4.1 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.2 Deskriptif Penelitian Berdasarkan Kelas	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif.....	49
Tabel 4.4 Rentang Skor <i>Self-Efficacy</i>	50
Tabel 4.5 Kategori Skor <i>Self efficacy</i>	50
Tabel 4.6 Rentang Skor Konsep diri	51
Tabel 4.7 Kategori Skor Konsep Diri	51
Tabel 4.8 Rentang Skor Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	52
Tabel 4.9 Kategori Skor Kecemasan Berbicara di depan Umum	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	54

Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas Variabel <i>Self efficacy</i> Terhadap Kecemasan	
Berbicara di depan Umum	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas Variabel Konsep Diri Terhadap Kecemasan	
Berbicara di depan Umum	54
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinieritas	55
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	56
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan.....	58
Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Uji Coba.....	74
Lampiran 2 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Skala	81
Lampiran 3 : Skala Penelitian	85
Lampiran 4 : Hasil Statistik Deskriptif	93
Lampiran 5 : Hasil Uji Normalitas.....	94
Lampiran 6 : Hasil Uji Linieritas	95
Lampiran 7 : Hasil Uji Multikolinieritas.....	95
Lampiran 8 : Hasil Uji Hipotesis	96

ABSTRACT

Speaking in public can cause anxiety because every activity that is carried out tends to cause anxiety. However, when this anxiety interferes with individual performance in carrying out communication activities, then it becomes a problem. Self-efficacy and self-concept can affect the level of public speaking anxiety. The population was 391 students at Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul 'Ulum and 186 students were taken as a research sample using the cluster random sampling technique. The data collection method in this study uses a psychological scale. This study used 3 scales, self-efficacy scale, self-concept scale, and public speaking anxiety scale. The data analysis technique uses multiple linear regression analysis. The results of the hypothesis test showed the effect of self efficacy on public speaking anxiety by looking at the regression coefficient -0.684 with $p = 0,000$ ($<0,000$). Self concept influences public speaking anxiety with a regression coefficient value of -0,560 with $p = 0,000$ ($<0,005$). Simultaneously showing self efficacy and self concept has an influence with $p = 0,000$ ($<0,005$). The results of this study indicate: 1) self-efficacy has a significant effect on public speaking anxiety. 2) self-concept has a significant effect on public speaking anxiety. 3) self-efficacy and self-concept significantly influence public speaking anxiety.

Keywords : *Self-efficacy, Self-concept, Public speaking anxiety*

ABSTRAK

Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Namun ketika kecemasan ini mengganggu performa individu dalam melakukan aktivitas komunikasi, saat itu baru menjadi masalah. *self-efficacy* dan konsep diri dapat mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di Depan umum. Populasi berjumlah 391 Santri di Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum dan sampel penelitian yang diambil sebanyak 186 santri dengan teknik *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala *self efficacy*, konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan melihat koefisien regresi - 0,684 dengan $p = 0,000 (<0,005)$. Konsep diri berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai koefisien regresi - 0,560 dengan $p = 0,000 (<0,005)$. Secara simultan menunjukkan *self efficacy* dan konsep diri terdapat pengaruh dengan $p = 0,000 (<0,005)$. Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan berbicara di Depan umum. 2) konsep diri berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan berbicara di Depan umum. 3) *self efficacy* dan konsep diri berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan berbicara di Depan umum.

Keywords: *Self efficacy*, Konsep diri, dan Kecemasan berbicara di Depan umum

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan diartikan sebagai kondisi yang ketakutan atau kondisi khawatir yang mengisyaratkan bahaya atau kondisi buruk akan terjadi pada individu. Sedangkan Sarafino & Smith mendeskripsikan kecemasan sebagai perasaan cemas atau takut yang tidak jelas dan mengantisipasi dari bahaya yang akan segera terjadi, seringkali dikaitkan dengan ancaman yang relatif samar atau kurang spesifik (Sarafino & Smith, 2011: 64). Hal yang sama dituturkan oleh Nevid menjelaskan kecemasan sebagai keadaan emosional dari kegelisahan atau kesulitan yang terkait dengan kekhawatiran mengenai ketidakpastian masa depan (Nevid, 2013: 570). Hal yang sama diungkapkan oleh sebuah penelitian dengan melakukan wawancara kepada individu dengan gangguan kecemasan. Ketidakpastian yang mengiringi kecemasan mengakibatkan individu merasa sangat khawatir tentang masa depan. Bahkan kecemasan sering menimbulkan perasaan takut, panik dan tenggelam dalam pikiran (Rahmadina et al., 2020: 2).

Morreale, Barge dan Speitzberg mengartikan kecemasan berbicara yaitu emosi negatif berupa rasa takut terkait situasi bicara yang nyata dan dibayangkan (Morreale et al., 2007: 36). Sebuah penelitian menyebutkan kecemasan berbicara termasuk dalam *communication apprehension* adalah hambatan komunikasi dapat dialami oleh semua manusia dan dapat terjadi dalam situasi apapun (Saputri & Indrawati, 2017: 462). Individu yang merasa khawatir dengan situasi komunikasi yang nyata disebabkan oleh ketidakmampuan berkomunikasi dengan efektif (Loureiro et al., 2020: 2).

Berbicara di depan umum erat kaitannya dengan keterampilan komunikasi interpersonal. Interaksi antara individu dengan individu lainnya adalah bentuk komunikasi manusia yang paling umum dalam proses kehidupan. Komunikasi interpersonal merupakan cara manusia dalam berinteraksi, proses mengirim dan menerima informasi dengan manusia lain sehingga feedback langsung diterima (Yulikhah et al., 2019: 66).

Keterampilan komunikasi ini pula sangat diperlukan oleh para santri yang hidup di pondok pesantren. Santri memiliki peran di masyarakat, diantaranya yaitu melakukan dakwah (Naor et al., 2021: 99). Santri diharapkan dapat menyumbangkan ide dan mewariskan ilmu yang diperoleh di Pondok Pesantren serta menyampaikannya dengan baik di masyarakat. Hal ini membutuhkan kemampuan untuk mengekspresikan diri secara terbuka sejak belajar di pondok pesantren (Alfi Rachmawati et al., 2017: 54). Seorang santri dengan kemampuan komunikasi yang baik maka akan lebih mudah bagi santri tersebut melakukan interaksi dengan lingkungan sekolah dan mempermudah proses belajar. Akan tetapi masih banyak santri yang takut untuk mengungkapkan pendapat atau berbicara di depan publik seperti pidato. Kajian yang dilakukan Noor, Sitasari dan Safitri menunjukkan bahwa santri di SMA Pondok Pesantren takut berbicara di depan umum. Dari 100 santri memperlihatkan 45 santri atau 45% santri menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum dengan taraf tinggi serta sebanyak 55 santri atau 55% menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan taraf rendah (Naor et al., 2021: 105).

Susanti menuturkan kecemasan berbicara ini berdampak secara negatif pada prestasi akademik, antara lain kurangnya partisipasi dalam pembelajaran, kinerja presentasi yang tidak optimal, kinerja pembelajaran yang buruk dan kemungkinan tinggi putus sekolah (Susanti & Supriyantini, 2013: 120). Kesimpulan dari penjabaran diatas bahwa kemampuan berbicara di depan umum sangat penting bagi santri untuk menunjang dakwah dan mempermudah santri dalam melakukan interaksi dengan masyarakat. Salah satunya melalui kegiatan muhadharah berupa pidato di depan umum. Maka persoalan mengenai kecemasan berbicara di depan umum merupakan permasalahan penting dan perlu dicarikan solusi. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan survei sederhana pada tanggal 7 Februari 2022 kepada 21 santri Madrasah Tsanawiyah Manbaul 'Ulum terkait kecemasan berbicara di depan umum dengan mengacu pada aspek yang dicetuskan oleh Rogers yaitu aspek fisiologis, aspek emosional dan aspek kognitif. Hasil dari survei

memperlihatkan gejala yang muncul pada santri ketika berbicara di depan umum diantaranya aspek fisiologis menunjukkan dari 21 santri, 19 santri menunjukkan telapak tangan berkeringat, 20 santri mengalami detak jantung lebih cepat dan 13 santri merasa tenggorokan kering ketika menghadapi situasi berbicara di depan umum. Kemudian aspek emosional menunjukkan 16 santri mengalami perasaan tidak tenang dan gelisah, 14 santri mengalami perasaan takut ketika berbicara di depan umum. Kemudian aspek kognitif menunjukkan 12 santri kehilangan konsentrasi ketika pidato dan 13 santri memiliki pikiran negatif ketika berbicara di depan umum. Survei ini dapat disimpulkan bahwa sebagian santri Madrasah Tsanawiyah Manbaul ‘Ulum menunjukkan gejala kecemasan berbicara di depan umum.

Kajian yang dilakukan oleh Indrawati (Saputri & Indrawati, 2017: 427) mengungkapkan faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum diantaranya penilaian audiens yang buruk, perasaan tidak aman, kurang menguasai materi, status audiens, pengalaman buruk berbicara di depan umum di masa lampau, salah menyampaikan dan mendapatkan perlakuan yang kurang baik di depan umum. Survei ini mengungkapkan bahwa satu diantara beberapa faktor yang menentukan komunikasi yaitu kepercayaan diri dan kemampuan individu, kepercayaan diri serta kemampuan ini berkaitan erat dengan konsep diri.

Myers menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berkaitan erat dengan *self efficacy* (Myers & Twenge, 2019: 43). Hal ini diperkuat dengan penelitian lain (Harianti, 2014: 96) menunjukkan kontribusi yang efektif pada *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Self efficacy* adalah keyakinan dan kemampuan seseorang untuk mengatasi hambatan dan menyelesaikan tugas dengan cara yang mencapai tujuan yang diinginkan. *self efficacy* digunakan untuk mengendalikan individu terhadap stressor yang menyebabkan kecemasan (Ananda & Suprihatin, 2019: 131). Individu dengan *self efficacy* tinggi memunculkan sikap gigih dan percaya diri bahwa individu mampu mengatasi ketakutannya. Sebaliknya, individu dengan efikasi rendah cenderung memiliki sikap pesimis dan mudah menyerah.

Faktor lain yang berkontribusi dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah konsep diri. Burn (Burn, 1993: 83) mengungkapkan bahwa konsep diri berkaitan erat dengan kecemasan. Konsep diri berupa gambaran kondisi fisik dan perilaku individu. Konsep diri sosial merupakan bagaimana orang lain menilai diri sendiri. Keyakinan muncul dari interaksi dengan orang lain (Yulikhah et al., 2019: 67). Individu dengan konsep diri yang positif akan lebih mudah menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam penelitian yang dilakukan Sunardi mengungkapkan bahwa adanya korelasi yang signifikan namun sifatnya negatif antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum (Saputri & Indrawati, 2017: 430). Individu dengan konsep diri tinggi dicirikan oleh sikap yang selalu semangat, memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, disiplin, tenang dan memikirkan tindakan dan konsekuensi dari tindakan yang diambil (Sunardi, 2010: 185).

Konsep kecemasan sudah tercatat di dalam Al-Qur'an surat Al-Baqoroh yang menerangkan manusia akan diuji dengan ketakutan. QS. Al- Baqarah: 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَّتِ وَبَشِيرِ الضَّرِيبِ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.” (Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kemenag, 2014)

Dalam Tafsir munir (Az-Zuhaili, 2013a: 298) menjelaskan penggunaan bentuk *nakirah* pada kalimat (بَشِيرِ الضَّرِيبِ) berfungsi untuk menyatakan sedikit. Ayat diturunkan bersamaan dengan jatuhnya kaum Muslimin dalam Perang Badar. Allah memberikan cobaan keadaan umatnya seperti ketakutan akan musuh, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan jiwa karena terbunuh, kematian atau penyakit. Allah akan menguji kesabaran hamba-Nya (Az-Zuhaili, 2013a: 298). Dalam perspektif islam, kecemasan merupakan sesuatu yang berada dalam diri manusia. Kecemasan berguna sebagai sistem pertahanan diri. Adapun kecemasan yang tidak seimbang dan tidak sehat akan

memberikan dampak negatif harus dihindari (Rusydi, 2015: 25). Setiap orang pasti pernah merasakan cemas selama hidupnya, dan terkadang tidak dapat mengatasi rasa cemas secara langsung. Individu yang sedang berada dalam kondisi cemas pasti menginginkan ketenangan batin. Al-Qur'an mengajarkan kepada manusia untuk merasakan ketenangan hati dengan selalu mengingat Sang Pencipta, dengan mengingat-Nya maka hati akan merasa tenang.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dilihat adanya permasalahan maka perlu dicari solusi agar permasalahan kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah dijabarkan maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul 'Ulum?
2. Adakah pengaruh konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul 'Ulum?
3. Adakah pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti memiliki tujuan yaitu:

1. Untuk Menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul 'Ulum.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul 'Ulum.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) di Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan untuk santri, tenaga pengajar dan penulis mengenai kecemasan berbicara di depan umum terutama pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat membantu pihak-pihak yang berkepentingan berkontribusi pada perkembangan intelektual dan mental santri yang takut berbicara di depan umum.

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi subjek mengenai keterkaitan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga objek dapat mengembangkan komunikasi di depan umum dengan baik.

b. Bagi pesantren

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literature bagi Pondok Pesantren dan dapat membantu memberikan pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik kepada santri mengenai kecemasan berbicara di depan umum.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengetahuan ilmiah melalui observasi langsung dan untuk memahami penerapan disiplin ilmu yang dipelajari selama belajar di perguruan tinggi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan informasi untuk pegembangkan ilmu pada masa yang akan datang serta memberikan referensi bacaan kepustakaan bagi penelitian selanjutnya mengenai *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

e. Orang tua

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan literature bagi orang tua dan meningkatkan kepekaan orang tua akan gangguan kecemasan berbicara di depan umum.

E. Keaslian Penelitian

Kajian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini dipaparkan oleh penulis sebagai upaya mempelajari dan sebagai referensi dalam penelitian ini. Adapun kajian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah kajian yang ditulis oleh Endang Wahyu tahun 2015 dengan judul Hubungan *Self efficacy* dan Keterampilan komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang diterbitkan pada Jurnal Komunikasi. Penelitian ditulis dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Adapun subjek penelitian merupakan mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam semester 6 angkatan 2010-2011. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan secara negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Surabaya yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa lebih rendah (Wahyuni, 2015: 76).

Kajian yang ditulis oleh Dian Kasih dan Shanty Sudarji dengan judul penelitian Hubungan *Self efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia yang diterbitkan oleh jurnal Psibernetika pada tahun 2012. Penelitian ditulis dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian dalam penelitian merupakan mahasiswa program studi psikologi di Universitas Bunda Mulia. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi namun berlawanan arah atau negatif. Maka hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self efficacy* individu, semakin tinggi kecemasan yang dialami individu ketika berbicara di depan umum (Kasih & Sudarji, 2012: 53).

Penelitian yang ditulis oleh Imam Sunardi dengan judul Peran Konsep Diri dan Dukungan Sosial Pada Kecemasan Berbicara Di Depan Umum yang diterbitkan oleh Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi pada tahun 2018. Metode yang dilakukan dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Subjek dalam

penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas dakwah di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Gunung Jati Bandung. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki korelasi dengan arah negatif (Sunardi, 2010: 185).

Penelitian dengan judul Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo yang di tulis oleh Velda Fiska Saputri dan Endang Sri Indrawati yang diterbitkan pada Jurnal Empati pada tahun 2017. Kajian ini ditulis dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Hasil ini mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum (Saputri & Indrawati, 2017: 429).

Pada penelitian pertama dan kedua terdapat kesamaan mengenai variabel independen yaitu *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. sedangkan pada penelitian ketiga dan keempat terdapat kesamaan pada variabel konsep diri. namun pada penelitian yang pertama, kedua dan ketiga subjek penelitian yaitu mahasiswa. Sedangkan pada penelitian keempat fokus penelitian kepada siswa kelas XI. Bersumber dari beberapa kajian yang telah dipaparkan diatas, tidak ditemukan kajian yang meneliti mengenai pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dari beberapa kajian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat dilihat bahwa penelitian yang sedang dilakukan penulis berbeda dengan kajian sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidaknyamanan individu pada suasana berbicara di depan umum. Kecemasan menurut kamus psikologi didefinisikan sebagai ketakutan yang tidak jelas terhadap persepsi objektif yang diperoleh melalui pengalaman atau melalui generalisasi rangsangan (Hassan, 1981: 40). Sedangkan menurut American Psychological Association (APA) mengartikan kecemasan sebagai emosi yang ditandai dengan ketakutan dan gejala somatik ketegangan dimana individu mengantisipasi bahaya yang akan datang (VandenBos, 2007). Hal yang sama dikemukakan oleh Spielberger mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan atau kondisi emosional yang dirasakan mengenai kondisi afektif yang tidak menyenangkan (Spielberger, 1966: 9).

Nevid memandang bahwa kecemasan sebagai keadaan emosional kegelisahan atau ketakutan yang terkait dengan kekhawatiran atas ketidakpastian masa depan (Nevid, 2013: 570). Selain itu juga, menurut Butcher & Hooley kecemasan melibatkan perasaan ketakutan umum tentang kemungkinan bahaya di masa depan (Butcher et al., 2013: 171). Sedangkan Sarafino mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan perasaan gelisah atau rasa takut yang samar-samar dalam mengantisipasi bahaya yang akan terjadi, sering dikaitkan dengan ancaman yang relatif tidak pasti atau tidak spesifik (Safarino & Smith, 2011: 64). Sedangkan menurut Clark dan Beck mendefinisikan kecemasan sebagai respon subjektif individu atas perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh rasa takut (Clark & Beck, 2010: 5). Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan campur aduk yang menggambarkan keadaan emosional yang tidak nyaman, termasuk perasaan seperti kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang dikarenakan oleh kesehatan, hubungan sosial, masalah pekerjaan atau

kondisi yang belum jelas sebagai reaksi ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah.

Kecemasan berbicara dan demam panggung diklasifikasikan sebagai kecemasan sosial atau fobia social dalam *Diagnostic Statistical Manual – IV TR (DSM-IV TR)* (Haryanthi & Tresniasari, 2012: 33). Burgoon menyebutkan kecemasan berbicara sebagai respon negatif individu, berupa ketakutan yang dirasakan oleh individu saat berkomunikasi, baik dalam komunikasi interpersonal maupun dalam komunikasi di depan umum maupun komunikasi di massa (Burgoon, 1976: 61). Menurut West & Turner mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara merupakan perasaan takut berbicara di depan audience (West & Turner, 2010: 39). Philips menggambarkan kecemasan berbicara dengan istilah *reticence* yaitu sebagai penghindaran nonpartisipasi dan penarikan diri dari komunikasi karena keterampilan komunikasi yang tidak memadai (Phillips, 1968: 40). McCrockey menjelaskan bahwa tingkat ketakutan atau kecemasan individu mengenai komunikasi yang diantisipasi secara nyata dengan orang atau orang lain (McCroskey & Richmond, 1982: 459).

Dari berbagai pernyataan diatas dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum sebagai ketakutan atau perasaan negatif dalam melakukan komunikasi akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengembangkan percakapan, tidak mampu menyusun kata dan tidak mampu menyampaikan gagasan.

2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (Susanti & Supriyantini, 2013) menjelaskan beberapa aspek kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

a. Aspek fisik

Aspek ini berkaitan dengan respon tubuh terhadap kondisi tidak menyenangkan yang menghasilkan emosi seperti rasa takut, khawatir, dan cemas. Gejala yang muncul pada setiap individu bisa saja berbeda beda. Adapun gejala fisik yang sering terjadi pada individu yang

mengalami cemas adalah jantung berdebar, sesak nafas, suara gemetar, kaki gemetar, berkeringat, tangan dingin dan lain sebagainya.

b. Aspek proses mental

Aspek proses mental merupakan kemampuan individu untuk berpikir logis ketika dihadapkan pada kondisi berbicara di depan umum. Secara umum gejala yang biasanya muncul pada individu adalah sulitnya mengingat fakta dan kehilangan perhatian. Selain itu terhambatnya proses berpikir ini menyebabkan individu yang merasa bingung saat berbicara bahkan tidak tahu harus menyampaikan apa.

c. Aspek emosional

Aspek emosional ini merupakan reaksi emosional yang menyertai rasa cemas. Secara umum, perasaan cemas adalah perasaan tidak mampu ketika menghadapi situasi tersebut, panik dan malu setelah berbicara.

Monart dan Kase (Monarth & Kase, 2007: 13) menjelaskan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

a. Aspek biologis

Respon takut dialami oleh semua individu saat menghadapi bahaya yang nyata atau yang dirasakan. Sistem saraf simpatis akan melepaskan adrenalin yaitu hormon "*fight atau flight*". Tubuh akan merespon dengan sama ketika individu menghadapi singa di hutan dan ketika individu menghadapi penonton saat berbicara di depan umum. ini merupakan aliran energi saraf. Aktivitas sistem saraf simpatik menghasilkan respon biologis. Beberapa respon biologis yang paling umum adalah jantung akan berdebar lebih kencang, tubuh akan terasa lembab atau dingin terutama pada tangan dan kaki, napas menjadi cepat dan dangkal dan pusing, dan tubuh akan berkeringat yang dikarenakan kelenjar keringat menjadi aktif (Monarth & Kase, 2007: 14).

b. Aspek kognitif

Seiring dengan komponen fisiologis, komponen kognitif pun biasanya hadir. Komponen kognitif ini berupa pikiran-pikiran yang mengganggu dalam pikiran individu. Individu mulai memiliki pemikiran yang mencerminkan respon biologis "*fight atau flight*" seperti berpikir bagaimana keluar dari situasi berbicara di depan umum, memandang dirinya negatif. Terkadang pikiran ini mendahului respon biologis dan terkadang tubuh merespon dan pikiran mengikuti. Individu yang sedang menghadapi ketakutan, seperti berbicara di depan umum menunjukkan pola pikir yang khas, dimana pikiran dipengaruhi oleh suasana hati negatif individu (Monarth & Kase, 2007: 15).

c. Aspek perilaku

Keinginan untuk melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan merupakan respon umum dari individu. Seiring dengan respon "*fight atau flight*", individu terkadang memiliki dorongan untuk membeku dalam menghadapi situasi yang menakutkan. Seolah olah pikiran menjadi kosong dan tubuh menjadi lumpuh. Beberapa respon perilaku ketika individu berada dalam situasi cemas dalam berbicara di depan umum seperti perilaku menghindar, perilaku gugup (Monarth & Kase, 2007: 15).

d. Aspek suasana hati

Individu mungkin menyadari perasaan cemas, gugup, khawatir, takut, gelisah ketika menghadapi situasi berbicara. Ketika seseorang menjauhi kondisi yang mengharuskan berbicara di depan umum, individu mungkin akan mengenali dampak dari penghindaran ini pada karir atau kehidupan sosialnya. hal ini dapat menyebabkan perasaan depresi, kesedihan, frustrasi, keputusasaan atau ketakutan. Seperti seorang karyawan yang melakukan pertemuan dengan para petinggi perusahaannya dan merasa kesal yang disebabkan oleh karyawan ini merasa cemas dan merasa pertemuan tidak berjalan dengan baik.

Karyawan merasa putus asa tentang masa depan karirnya (Monarth & Kase, 2007: 19).

Menurut Clark dan Beck (Clark & Beck, 2010: 16) aspek kecemasan meliputi empat aspek diantaranya: pertama, aspek afektif adalah aspek yang berhubungan dengan sisi emosional individu yang mengalami kecemasan, adapun gejala yang muncul pada aspek yang berkaitan dengan afektif atau emosional individu meliputi mudah tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa, dan frustrasi. Kedua yaitu aspek fisiologis yaitu aspek ini berkaitan dengan respon tubuh individu ketika individu mengalami kecemasan. Gejala fisik yang biasanya dialami oleh individu seperti sesak napas, nafas cepat, detak jantung meningkat, kesemutan, lemas, pingsan, gemetar, mulut kering, ketegangan otot dan lain-lain. Aspek ketiga adalah aspek kognitif yang berkaitan pemikiran atau pandangan individu terhadap situasi cemas. Adapun gejala yang biasanya muncul pada individu seperti perasaan takut tidak bisa menyelesaikan masalah, takut mendapatkan kritik negatif, kurangnya perhatian, sulit konsentrasi, dan sulit bernalar. Aspek keempat adalah aspek perilaku berkaitan dengan respon tingkah laku yang dialami oleh individu saat mengalami ketakutan. Respon perilaku yang muncul seperti menjauh dari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan kesulitan berbicara (Clark & Beck, 2010: 16).

Menurut Rogers ada tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu aspek fisik, aspek proses mental dan aspek emosional. Sedangkan Monart dan Kase membagi aspek menjadi 4 aspek diantaranya adalah aspek biologis, kognitif, perilaku dan suasana hati. Dari beberapa aspek kecemasan yang telah dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan aspek kecemasan diantaranya aspek fisiologis, aspek kognitif, aspek afektif, aspek perilaku.

Tiga pendapat para ahli dalam menjelaskan aspek aspek kecemasan berbicara di depan umum dalam kajian ini adalah teori

yang dikemukakan oleh Monart dan Kase. Teori ini dipilih dikarenakan pemaparan mengenai aspek kecemasan berbicara di depan umum dijelaskan secara detail dan rinci.

3. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Monart dan Kase (Monarth & Kase, 2007: 9) faktor yang mempengaruhi kecemasan individu terhadap situasi berbicara di depan umum meliputi:

a. Faktor biologis

Setiap orang pasti pernah dihadapkan pada kondisi yang membahayakan dan tidak menyenangkan. Namun beberapa orang akan memiliki kecenderungan fisiologis yang memiliki kemungkinan bahwa mereka merespon situasi tertentu dengan cara yang cemas. Pada saat individu menghadapi kondisi tidak nyaman, tubuh akan merespon berupa respon fisiologis, adapun respon fisiologis yang muncul pada saat individu merasa tertekan adalah sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan hormon adrenalin yaitu hormon *flight* (menghindari) atau *fight* (menghadapi) situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Respon fisiologis selanjutnya adalah peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah. Ketiga, individu gemetar dan merasa dingin di bagian tangan dan kaki. Keempat, nafas cepat dan sulit mengontrol pernapasan, merasa pusing. Kelima adalah berkeringat di sekujur tubuh (Monarth & Kase, 2007: 9).

b. Faktor pikiran negatif

Proses munculnya kecemasan dimulai dari proses kognitif individu saat mengalami situasi bahaya atau situasi yang dianggap bahaya karena adanya kerentanan psikologis menyeluruh atau spesifik (Mar'ati & Chaer, 2017: 33). Pikiran negatif umumnya muncul dalam situasi menakutkan seperti berbicara di depan umum. biasanya pikiran akan memunculkan reaksi biologis namun terkadang reaksi biologis memicu timbulnya kecemasan dan disertai dengan pikiran negatif.

Pikiran berlebihan mengenai konsekuensi negatif dari situasi yang sedang terjadi. Penalaran emosional adalah pandangan individu mengenai perasaan kecemasannya, seperti sakit perut yang menyebabkan individu mengekspresikan pendapatnya secara negatif. Hal ini menunjukkan perasaan tidak mampu mengatasi masalah dalam situasi sosial (Monarth & Kase, 2007: 10).

c. Faktor perilaku menghindar

Ketakutan dipertahankan atau ditingkatkan berdasarkan cara individu menghadapi kekhawatiran. Bagaimana lepas dari kondisi kecemasan merupakan respon alami dari seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Pada umumnya manusia tidak ingin berada dalam situasi yang menegangkan dan ingin terlepas dari kondisi tersebut. Perilaku menghindar ini juga merupakan perilaku utama yang dapat meningkatkan kecemasan (Monarth & Kase, 2007: 13).

d. Faktor emosional

Individu dalam keadaan cemas menunjukkan respon kognitif, fisiologis dan perilaku dengan mempersepsikan situasi yang menakutkan sehingga individu mengembangkan rasa cemas dengan situasi tersebut. Individu akan cenderung merasa cemas, gugup, takut, khawatir, tegang, panik ketika berbicara di depan umum (Monarth & Kase, 2007: 14).

Menurut Adler, Pre dan Rodman (Adler et al., 2017: 308) faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan berbicara disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Pengalaman negatif

Individu sering kali mengalami kecemasan berbicara di depan umum karena pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu. Sebagian besar manusia tidak nyaman saat mengerjakan sesuatu di depan publik. Pengalaman buruk ketika berbicara di depan umum pada masa lalu menyebabkan individu merasa bahwa situasi yang sama di masa depan juga akan tidak menyenangkan (Adler et al., 2017: 308).

b. Pemikiran irasional

Pemikiran rasional merupakan keyakinan yang tidak memiliki dasar dalam realitas atau logika. Psikolog kognitif berpendapat bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan individu merasa gugup melainkan keyakinan individu tentang peristiwa itu (Adler et al., 2017: 308). Seorang psikolog Albert Ellis menyebut pemikiran irasional ini dengan sebutan kekeliruan karena sifatnya yang tidak logis. Individu yang meyakini sesuatu yang buruk akan terjadi ketika berbicara di depan umum. pikiran individu sebelum berbicara di depan seperti ia akan melupakan semua yang akan ia katakan, berfikir seseorang akan menertawakannya, atau seseorang menganggap ide yang disampaikan tidak bagus (Adler et al., 2017: 308).

Myres menyebutkan bahwa *self efficacy* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara. *Self efficacy* dimaknai sebagai keyakinan seseorang dalam menilai kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas dengan tujuan tertentu (Myers & Twenge, 2019: 43). *Self efficacy* menjadi sangat penting bagi siswa untuk mengatasi tantangan stress. Dalam konteks ini situasi berbicara di depan umum. keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dapat menggerakkan individu untuk menentukan sikap terhadap situasi yang sedang dihadapi, menentukan usaha untuk menyelesaikan tugas dan keuletan individu. Hal yang sama diungkapkan oleh Feist dan Feist yang mengartikan *self efficacy* yaitu keyakinan individu bahwa mereka bisa mengendalikan pekerjaannya dengan peristiwa lingkungan (Feist & Feist, 2008: 493).

Menurut kajian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo (Opt & Loffredo, 2000: 566) Dalam sebuah penelitiannya menegaskan bahwa individu yang memiliki pola pikir positif menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum lebih rendah. Individu dengan pemikiran positif akan memiliki kecenderungan melihat situasi dari sisi positif, individu dengan pola pikir positif akan lebih bekerja keras

dan mempersiapkan dengan baik dan dapat mengendalikan emosi pada situasi berbicara di depan umum. Di sisi lain, individu dengan pola pikir negatif cenderung melihat suatu hal dengan perasaannya yang mengakibatkan individu menjadi mudah stress dan menunjukkan kecemasannya dikarenakan individu hanya berfokus pada pendapatnya saja (Opt & Loffredo, 2000: 566).

Kepercayaan diri menjadi satu diantara banyaknya faktor kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara karena khawatir serta takut akan penilaian orang lain. Ketergantungan atas penilaian ini menjadi indikasi bahwa individu mengalami kecemasan atau ketakutan akan kritik dari orang lain. Menurut McCroskey bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi menunjukkan rasa cemas yang rendah saat berbicara di depan umum. Seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengeluarkan ide dan gagasan di depan umum dan dapat mengontrol emosi pada situasi tertentu. Individu juga tidak terpengaruh dengan situasi di sekitarnya sehingga dapat berpikir dengan jernih dalam menentukan sikap yang tepat untuk menentukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi (McCroskey et al., 1977: 271). Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bukhori (Bukhori, 2016: 166) bahwa kepercayaan diri seseorang mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum, individu yang kurang percaya diri akan cenderung tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengekspresikan ide-idenya di depan umum, yang menyebabkan munculnya perasaan tertekan. Perasaan ini dapat menyebabkan individu merasa pusing, perut mual dan berkeringat berlebih (Bukhori, 2016: 166).

Burn (Burn, 1993: 83) menyatakan bahwa kemampuan untuk melihat diri sendiri, orang lain dan lingkungan secara positif adalah konsep diri positif seseorang. Oleh karena itu, kecemasan tidak dapat dipisahkan dari konsep diri. Konsep diri positif memudahkan individu

untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saputri (Saputri & Indrawati, 2017: 427) mengungkapkan bahwa Konsep diri adalah kesadaran individu mengenai siapa dirinya. Individu yang merasa cemas saat melakukan interaksi cenderung menarik diri dari lingkungan dan akan meminimalisir melakukan interaksi dengan individu lain. Salah satu faktor yang menentukan komunikasi adalah kepercayaan dan kemampuan individu. Kepercayaan dan kemampuan individu ini erat kaitannya dengan konsep diri seseorang. Yang mana individu yang memiliki konsep diri yang kuat menunjukkan tingkat kecemasan berbicara pada individu tersebut rendah (Saputri & Indrawati, 2017: 427).

Berbagai pendapat ahli mengatakan berbagai faktor yang dapat menyebabkan kecemasan oleh karena itu maka disimpulkan bahwa beberapa faktor kecemasan diantaranya faktor biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar, emosional, pengalaman negative, pemikiran irasional, *self efficacy*, kepercayaan diri dan konsep diri. Pemaparan diatas mengenai faktor kecemasan berbicara di depan umum dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan konsep diri mempengaruhi berbicara di depan umum.

4. Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Konsep kecemasan telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an, seperti dalam Surat Al-Baqarah ayat 243

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

“Tidakkah kamu memperhatikan orang-orang yang keluar dari kampung halamannya dalam jumlah ribuan karena takut mati? Lalu, Allah berfirman kepada mereka, “Matilah kamu!” Kemudian, Allah menghidupkan mereka. Sesungguhnya Allah Pemberi karunia kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.” (Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kemenag RI,2014: 4)

Dalam Tafsir Munir (Az-Zuhaili, 2013a: 608) dijelaskan penggalan ayat (حَدَّرَ الْمُؤْتِ) bermakna bahwa negeri dari kaum Bani Israil dilanda wabah penyakit sehingga kaum ini pergi meninggalkan negerinya karena takut. Adapun pembahasan kecemasan dalam ayat ini tercermin dalam perilaku kaum Bani Israil dalam menghadapi situasi berbahaya seperti wabah penyakit dan perang. Bani Israel meninggalkan kampung halamannya dengan jumlah besar karena takut mati lantaran rasa pengecut, ketakutan, lemah kemauan serta tidak beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, padahal dengan jumlah penduduk yang besar seharusnya Bani Israel teguh, berani dan tegas membela jiwa dan kehormatan (Az-Zuhaili, 2013a: 611). Manusia menanggapi keadaan bahaya dan ketakutan yang mengancam mereka dengan berjalan menjauh dari bahaya. Al-Qur'an menggambarkan respon manusia berupa menjauhi situasi berbahaya, mengancam dan takut. Konsep kecemasan dalam konsep tasawuf adalah *khauf*. *Khauf* memiliki arti takut. *Khauf* (takut) adalah suatu kondisi mental atau perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang tidak diinginkan (Asrori, 2018: 125). Sedangkan menurut pendapat Al-Qusairy *khauf* (takut) memiliki makna yang berkaitan dengan masa yang akan datang. Sedangkan definisi takut kepada Allah adalah takut kepada siksaan-Nya, baik dunia maupun di akhirat (Naisaburi, 2007: 164).

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy memiliki peranan penting dalam diri manusia. *Self efficacy* membantu mendorong pengembangan potensi individu dengan optimal. Menurut Pajares (Pajares, 1996a: 545) mendefinisikan *self efficacy* adalah tingkat keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam situasi tertentu yang sedang dikerjakan. Bandura menerangkan *self efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu dengan sukses dalam situasi tertentu (Bandura, 1977: 1). Corsini mendefinisikan *self efficacy* sebagai harapan untuk mencapai

keberhasilan dengan cara yang sepadan dengan usaha yang dilakukan (Corsini, 1994: 368).

Schultz memandang *self efficacy* adalah perasaan mengenai kecukupan, kompetensi dan mengatasi masalah kehidupan (Schultz & Schultz, 2017: 351). Dalam kamus APA (*American Psychological Association*) Dictionary of Psychology mendefinisikan *self efficacy* dengan Persepsi subjektif individu mengenai kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan (VandenBos, 2007: 954) Sedangkan menurut Gillibrand, Lam, dan O'donnell mendefinisikan *self efficacy* dengan keyakinan seseorang tentang seberapa efektif dia dapat mengendalikan dirinya sendiri, pikiran atau perilakunya, terutama ketika dimaksudkan untuk memenuhi tujuan pribadi (Gillibrand, Lam, & O'dinnel, 2016: 34).

Definisi *self efficacy* yang telah dijabarkan diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki dan seberapa efektif individu mengendalikan dirinya, pikiran dan tindakannya dalam mencapai hasil atau tujuan individu.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (Bandura, 1977: 194) membagi aspek aspek *self efficacy* menjadi 3 yaitu:

a. Magnitude

Aspek magnitude ini yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas. Yang mana individu memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit . Hal ini mempengaruhi pilihan perilaku yang akan dicoba oleh individu berdasarkan harapan kemampuan individu untuk kesulitan tugas. Individu mencoba tugas tertentu yang individu yakini dapat dilakukan, dan menghindari situasi atau tindakan yang menuntut individu berada di luar kemampuannya (Bandura, 1977: 194). Perilaku dari aspek ini dapat dilihat dengan menghindari situasi dan perilaku di luar batas kemampuan, analisis

pilihan yang akan di coba, menyesuaikan dan menghadapi langsung tugas-tugas yang sulit.

b. Generality

Keyakinan individu pada kemampuannya sendiri berdasarkan pemahaman tentang kemampuannya yang terbatas pada kegiatan dan kondisi tertentu atau kegiatan dan kondisi yang lebih beragam. Maksudnya individu menilai keyakinan dirinya untuk aktivitas tertentu saja (Bandura, 1977: 194). Adapun indikator dari aspek ini adalah keyakinan yang menyebar pada bagian bidang perilaku dan keyakinan hanya pada bidang khusus.

c. Strength

Hal ini terkait dengan kekuatan individu pada keyakinannya. Harapan yang kuat dan stabil dari individu mendorong mereka untuk bertahan dalam upaya untuk mencapai tujuan mereka, meskipun mungkin mereka tidak memiliki pengalaman yang mendukung. Di sisi lain, harapan dan keraguan yang lemah tentang kemampuan sendiri mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung (Bandura, 1977: 1994). Aspek ini meliputi keyakinan efikasi yang lemah, perasaan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas, kegigihan dalam usaha dan keyakinan akan keberhasilan dalam apa yang ingin individu lakukan.

Corsini (Corsini, 1994: 368) membagi aspek *self efficacy* menjadi empat aspek yaitu aspek kognitif, aspek motivasi, aspek afeksi dan aspek seleksi.

a. Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah kemampuan individu untuk memikirkan cara yang digunakan dan merencanakan langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Corsini, 1994: 368). Sebuah perilaku awalnya dibentuk dalam pemikiran, keyakinan individu tentang keberhasilan mempengaruhi tindakan antisipasi yang telah individu bangun. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi

memvisualkan tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan. Sedangkan individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung memvisualkan kegagalan sehingga merusak kinerja individu dengan memikirkan kekurangan pribadi dan bagaimana segala sesuatunya akan salah (Corsini, 1994: 368).

b. Aspek motivasi

Aspek motivasi merupakan kemampuan individu untuk menggunakan pola pikir untuk mengambil keputusan dan memotivasi individu untuk mengambil tindakan untuk mencapai tujuan mereka. Individu membentuk keyakinan mengenai apa yang dapat individu lakukan dan memprediksi kemungkinan konsekuensi dari tingkah laku yang mungkin terjadi. Individu menentukan tujuan serta merencanakan langkah untuk mencapai tujuan (Corsini, 1994: 368).

c. Aspek afektif

Aspek afektif adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi dan perasaan yang muncul pada dirinya guna mencapai tujuan yang diharapkan. Keyakinan mempengaruhi sifat dan intensitas pengalaman emosional. Pengaruh afektif ini erat kaitannya dengan regulasi diri dari kecemasan dan depresi. Individu yang memiliki keyakinan dapat mengontrol ancaman maka individu mengalami kecemasan yang rendah, sedangkan individu yang tidak dapat mengelola potensi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi (Corsini, 1994: 368).

d. Aspek seleksi

Aspek seleksi adalah kemampuan individu untuk membuat pilihan perilaku dan lingkungan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Keyakinan individu membentuk perjalanan hidup dengan mempengaruhi pemilihan aktivitas dan lingkungan. Individu memiliki kecenderungan untuk menghindari kegiatan dan kondisi yang diyakini melebihi kemampuan individu. Individu merasa mampu melakukan kegiatan yang menantang dan memilih lingkungan sosial yang dapat diatasinya (Corsini, 1994: 368).

Berdasarkan uraian diatas, aspek *self efficacy* yang dirumuskan oleh Bandura meliputi aspek magnitude, generality dan strength. Sedangkan menurut Corsini aspek *self efficacy* meliputi aspek kognitif, motivasi, afektif dan seleksi. Berdasarkan pada fenomena di lapangan maka aspek *self efficacy* menurut Albert Bandura akan menjadi alat ukur dalam penelitian ini.

3. *Self Efficacy* Menurut Perspektif Islam

Dalam Islam istilah *self efficacy* tidak didefinisikan dengan jelas. Akan tetapi jika merujuk pada Al-Qur'an. Allah memerintahkan manusia untuk selalu yakin, teguh dan tidak bersikap lemah dalam proses pencapaiannya. Keyakinan ini tentunya didasarkan pada keimanan. Sebagaimana surat Ali-Imran:139 yang berbunyi

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kemenag RI,2014: 67)

Dalam Tafsir Munir (Az-Zuhaili, 2013c: 432) dijelaskan dalam penggalan ayat (وَلَا تَهِنُوا) bermakna sebagai perintah untuk tidak bersikap lemah dalam memerangi orang-orang kafir. Lemah dalam hal ini berupa lemah dalam usaha, lemah dalam hal akal dan pikiran, dan lemah dalam suatu perkara (Az-Zuhaili, 2013c: 432). Pembahasan mengenai *self efficacy* dalam ayat ini secara tersirat ditunjukkan pada sebuah perintah kepada orang-orang mukmin untuk tidak bersikap lemah dalam hal usaha, akal dan pikiran serta suatu perkara. Seorang mukmin merupakan seseorang yang memiliki keyakinan, ketabahan dan sikap tawakal untuk mencapai kemenangan.

Self efficacy menurut Gillibrand adalah keyakinan individu mengenai seberapa efektif individu dapat mengendalikan dirinya, pikiran dan perilakunya dalam memenuhi tujuan pribadi (Gillibrand, Lam, & O'Donnell, 2016: 34). *Self efficacy* akan membantu individu dalam mencapai tujuan dan kesuksesan. Bandura menyebutkan bahwa individu

dapat memperoleh kesuksesan berdasarkan keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya. Dalam konsep tasawuf, *self efficacy* dapat dikaitkan dengan istilah Al-Raja'. Raja' secara bahasa merupakan harapan. Pengharapan mempresentasikan pandangan optimis tentang penantian rahmat dan kasih sayang Allah kepada hamba-hamba Allah yang sholeh (Asrori, 2018: 127). Sedangkan Al-Qusairy mengungkapkan bahwa Raja' merupakan keterikatan hati pada apa yang diinginkan terjadi di masa depan (Naisaburi, 2007: 178). Dengan sikap penuh harapan dan optimisme akan memberi semangat pada diri sendiri untuk sungguh-sungguh memenuhi semua tuntutan untuk mencapai apa yang diinginkan (Asrori, 2018: 128).

C. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Calhoun mendefinisikan konsep diri sebagai pandangan mengenai bagaimana individu memandang dirinya dan perilakunya dan pendapatnya tentang bagaimana orang lain memandang dirinya (Calhoun & Morse, 1977: 319). Sedangkan menurut *American Psychological Association*, konsep diri didefinisikan dengan sebuah penilaian kepribadian yang dirancang untuk menentukan bagaimana individu memandang sikap, nilai, tujuan, konsep tubuh, nilai pribadi, dan kemampuan mereka sendiri (VandenBos, 2007).

Gillibrand, Virginia, dan Victoria menyatakan konsep diri sebagai Gagasan yang kita miliki tentang diri kita sendiri, termasuk kualitas fisik dan mental kita dan atribut emosional dan perilaku kita (Gillibrand, Lam, & O'dinnel, 2016: 316). Feist dan Feist menyebutkan bahwa konsep diri meliputi seluruh aspek keberadaan individu dan pengalaman yang dialami oleh individu meskipun tidak selalu akurat. Yang mana konsep diri tidak selalu identik dengan diri organisme (Feist & Feist, 2008: 949). Rosenberg mendefinisikan konsep diri merupakan keterkaitan antara perasaan dan pikiran individu yang merujuk pada dirinya sendiri sebagai objek (Avison, 1981).

Horney mencetuskan konsep diri merupakan pengetahuan dan pemahaman mengenai diri mencakup diri real (*real self*), diri aktual (*actual self*), dan diri ideal (*ideal self*) (Chessick, 1994: 160). Schultz mengungkapkan konsep diri sebagai pandangan individu mengenai siapa diri kita, apa yang seharusnya dilakukan serta apa yang diinginkan individu (Schultz & Schultz, 2017: 351).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan konsep diri merupakan persepsi dan pemaknaan diri yang terdiri dari diri real dan diri aktual termasuk meliputi kualitas fisik dan mental, karakteristik emosi dan perilaku, dan pengalaman yang dirasakan.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Burns mengungkapkan beberapa aspek dari konsep diri diantaranya adalah *physical self image*, *psychological self image*, *real self image*, dan *ideal self image* (Burns, 1993: 87)

a. Physical self image

Aspek ini berkaitan dengan kualitas fisik individu mencakup kondisi tubuh, penampilan, ada cacat atau tidak.

b. Psychological self image

Aspek ini berkaitan dengan beragam macam traits. Contohnya adalah sifat pemalu, agresif dan lainnya.

c. Real self image

Real self image mencerminkan inti dari pandangan orang lain (guru, teman baik dan orang tua), baik secara fisik maupun psikologis.

d. Ideal self image

Ideal self image adalah harapan fisik dan psikologis yang didambakan individu. ini adalah norma individu yang ditetapkan oleh harapan dan harapan individu berdasarkan pengetahuan dan opini yang berasal dari lingkungan sosialnya (Burns, 1993: 87)

Ahli lain, Hurlock (Hurlock, 1972: 463) mengemukakan aspek konsep diri terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisik dan psikologis.

a. Aspek fisik

Aspek fisik ini mencakup seluruh gagasan yang dimiliki seseorang mengenai penampilan fisik, kesesuaian gender, mengetahui pentingnya tubuh bagi diri sendiri serta perasaan prestise yang diciptakan oleh kondisi fisik pada orang lain (Hurlock, 1972: 463).

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis mencakup penilaian keadaan mental individu, termasuk kepercayaan diri, harga diri, kompetensi dan keterbatasan. Rasa kompetensi dan ketidakmampuan ini mempengaruhi kepercayaan diri dan harga diri individu (Hurlock, 1972: 463).

Sedangkan Fitts (Fitriyani, 2019: 108) membagi aspek konsep diri menjadi dua aspek yaitu aspek internal dan eksternal. Adapun setiap aspek ini memiliki sub aspek diantaranya pada aspek internal diantaranya adalah diri identitas, diri penilaian diri perilaku. Sedangkan sub aspek pada aspek eksternal diantaranya diri fisik, diri moral-etik, diri personal, diri keluarga, diri sosial, diri akademik/kerja.

a. Aspek internal

Aspek internal memaparkan bahwa aspek internal dilihat sebagai objek dan proses. Diri berfungsi sebagai proses ketika individu berpikir, merasa dan bertindak. Akan tetapi bagaimana sikap, perasaan, persepsi dan evaluasi diri diproses sebagai objek. Hal ini menjelaskan bahwa diri adalah entitas yang terdiri dari proses aktif seperti berpikir, mengingat dan mengamati, aspek ini terdiri dari tiga sub aspek yaitu:

Pertama, Identitas diri (*identity self*) adalah aspek dasar dari konsep diri. Identitas diri ini terkait dengan pertanyaan mengenai “siapakah saya?” pertanyaan ini melibatkan identitas dan ciri yang melekat pada diri individu untuk membangun dan menggambarkan dirinya (Fitriyani, 2019: 108).

Kedua, diri perilaku (*behavior self*) adalah persepsi individu tentang perilaku atau cara tindakan, biasanya terbentuk dari perilaku yang diikuti oleh konsekuensi dari luar, diri sendiri atau dari keduanya. Hasil ini menentukan apakah perilaku dipertahankan atau tidak. Hal ini

pun menentukan apakah perilaku diabstraksikan, dilambangkan dan tertanam dalam identitas individu (Fitriyani, 2019: 108).

Ketiga, diri penilaian merupakan penilaian yang diberikan mengenai label dalam identitas diri individu secara terpisah, sebagai contoh seorang anak menggambarkan dirinya sebagai orang yang tinggi dan kuat (identitas diri), namun penilaian mengenai gambaran dirinya disertai dengan perasaan suka atau tidak suka tentang bentuk tubuhnya (diri pelaku) (Fitriyani, 2019: 108).

b. Aspek eksternal

Aspek eksternal mencakup dinamika interaksi dari tiga indikator pada aspek internal. Interaksi yang terjadi dapat bersifat bebas dan interaktif atau bersifat paksaan, menyakitkan dan mengganggu pengembangan diri. Adapun indikator dimensi eksternal adalah sebagai berikut:

Pertama, diri fisik (*physical self*) berkaitan dengan keadaan fisik individu. Mengenai bagaimana individu memandang kesehatan, badan dan penampilan dan gaya motoriknya. Konsep diri yang positif ketika individu bersikap positif terhadap kondisi fisik, penampilan dan kesehatan. Individu dengan konsep diri negatif ketika individu menganggap rendah atas kondisi yang sudah melekat pada dirinya (Fitriyani, 2019: 109).

Kedua, diri moral-etik (*moral ethical self*) yang mengacu pada bagaimana individu merefleksikan norma-norma etika dan agamanya (Fitriyani, 2019: 109). Ketiga, diri keluarga (*family self*) berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya dan memahami keharmonisannya sebagai anggota keluarga (Fitriyani, 2019: 109).

Keempat, diri pribadi (*personal self*) mengenai bagaimana individu menilai dirinya sebagai seorang manusia dan mampu menggambarkan identitas yang dimiliki individu. Individu yang memiliki konsep diri yang positif memandang bahwa dirinya hidup dengan bahagia, optimis, terkendali dan sadar akan potensi pada

dirinya. Sedangkan individu dengan konsep diri negatif akan memandang bahwa kehidupannya tidak bahagia, pesimis dan tidak memiliki kontrol atas dirinya (Fitriyani, 2019: 109).

Kelima, diri sosial (*social self*) berkaitan dengan persepsi, pikiran dan penilaian individu terhadap dunia luar, rasa kompetensi dan nilai yang besar dalam bidang interaksi sosial. Konsep diri dipandang positif ketika individu merasa baik, hangat, dan empati (Fitriyani, 2019: 109).

Beberapa pernyataan yang telah dikemukakan para ahli tentang aspek-aspek konsep diri ini disimpulkan aspek konsep diri mencakup dua aspek yaitu aspek internal yang terdiri dari diri identitas, diri perilaku dan diri penilaian. aspek eksternal menurut Burns terdiri dari physical self image, psychological self image, real self image dan ideal self image. Menurut Hurlock konsep diri terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisik dan psikologis. Dari pendapat Fitts menambah aspek dari dimensi eksternal diantaranya adalah aspek diri moral etik, diri pribadi, diri keluarga dan academic/work self.

3. Konsep Diri Menurut Perspektif Islam

Pemikiran konsep diri sudah dijelaskan di dalam Al-Qur'an Pada QS. At-Taghabun: 16

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَطِيعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْتَقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٦﴾

"Bertakwalah kamu kepada Allah sekuat kemampuanmu! Dengarkanlah, taatlah, dan infakkanlah harta yang baik untuk dirimu! Siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran, mereka itulah orang-orang yang beruntung". (Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kemenag RI, 2014: 557)

Dalam Tafsir Munir penggalan ayat (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ) yang memiliki makna bertakwa kepada Allah SWT menurut batas maksimal kesanggupan, mengerahkan segala tenaga, kekuatan, kemampuan dan potensi optimal dalam bertakwa kepada Allah. Ayat ini menjelaskan mengenai perintah takwa dengan sebenar benarnya takwa kepada Allah.

Adapun realisasi perintah ini sangat sulit bagi muslimin. Para muslim melaksanakan shalat sampai kaki mereka bengkok dan dahi mereka sakit. Kemudian Allah menurunkan ayat ini untuk meringankan kaum muslimin (Az-Zuhaili, 2013b: 628).

Pembahasan konsep diri dalam ayat ini secara tersirat ditunjukkan pada makna yang menjelaskan perintah bertakwa dengan sebaik baiknya takwa kepada Allah SWT yang mengacu pada ayat (اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ) surat Ali Imran ayat 102. Konsep diri menurut Gillibrand adalah gagasan yang individu miliki mengenai dirinya, termasuk kualitas fisik dan mental serta emosional dan perilaku individu (Gillibrand, Lam, & O'Donnell, 2016: 316). Hal ini menjelaskan mengenai bagaimana manusia mengenali dirinya dan mengetahui keterbatasan yang dimiliki. Dalam islam sendiri dijelaskan pentingnya untuk mengenali diri sendiri. Pentingnya mengenali diri menurut Al-Ghazali adalah manusia harus mampu membedakan pengetahuan yang benar tentang siapa dirinya (Muhammad, 2018: 161). Pengetahuan mengenai dirinya bukan hanya sebatas lahir atau karakter fisik. Pengetahuan yang benar mengenali diri adalah tentang mengetahui: siapa saya dan dari mana saya datang? Kemana saya pergi? Apa tujuan saya di dunia? Dan dimana saya mendapatkan kebahagiaan sejati? Lima dimensi ini tidak dapat dipisahkan.

Dimensi pertama, mengenai pertanyaan siapa saya? Pertanyaan ini menunjukkan agar manusia mengenali diri sendiri, karena tidak bisa mengetahui yang lain sebelum mengenali diri sendiri. Dimensi kedua, mengenai pertanyaan dari mana saya datang? Dari sebuah perkataan seorang ulama yang berbunyi “barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Allah” memaknai bahwa dengan merenungi sifat-sifat dan wujud-Nya manusia akan sampai pada pengetahuan tentang Allah (Muhammad, 2018: 161).

Manusia ada karena diciptakan oleh Allah. Dimensi ketiga adalah kemana saya akan pergi? Dalam hal ini manusia akan mendapatkan ganjaran sesuai dengan apa yang mereka lakukan seperti nikmat surga dan

siksa neraka. Dimensi keempat mengenai pertanyaan apa tujuan saya di dunia? Dunia seperti pasar yang disinggahi musafir dalam perjalanan ke tempat lain. Oleh karena dunia hanya tempat persinggahan maka harus membekali diri dengan mengenal Allah dengan metode perenungan terhadap semua ciptaanNya. Dimensi yang terakhir adalah dimanakah kebahagiaan yang abadi dapat ditemukan? Kebahagiaan yang sesungguhnya terdapat pada mencintai Allah. Manusia yang telah mencintai Allah akan dilimpahkan kebahagiaan dibanding dengan manusia yang hatinya tidak didominasi cinta kepada Allah (Muhammad, 2018: 161).

D. Pengaruh *Self efficacy* dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di depan Umum

Banyak orang yang merasa cemas saat berbicara di depan umum. Bahkan orang yang sering berbicara di depan umum pun tidak bisa lepas dari kecemasan ini. Kecemasan menurut Freud merupakan sinyal tubuh mengenai bahaya yang akan datang, ancaman bagi ego dan harus dilawan (Schultz & Schultz, 2017). Kecemasan berbicara menurut Devito adalah kecemasan dan ketakutan dalam berkomunikasi (DeVito, 2013: 186).

McCroskey menjelaskan kecemasan berbicara sebagai tingkat perasaan takut atau cemas individu yang berhubungan dengan komunikasi aktual atau yang diantisipasi (Pearson et al., 2011: 354). Tingkat perasaan takut atau cemas mengenai komunikasi aktual atau yang diantisipasi dengan orang lain. Gejala dari gangguan kecemasan berbicara meliputi sulit tidur, khawatir dan keengganan (Loureiro et al., 2020: 2). Kecemasan berbicara didefinisikan dengan berbagai jenis penarikan perilaku sosial seperti kebutuhan untuk tinggal di daerah terpencil, takut berbicara, kebutuhan untuk duduk jauh dari kelompok atau menjauh dari keramaian (Awobamise et al., 2022: 3).

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki individu. Dalam islam kita mengenal istilah dakwah. Dakwah ini ditugaskan pada seluruh kaum muslimin untuk menyebarkan ajaran Islam kepada seluruh umat manusia (Munawir, 2021: 68).

Salah satu pembelajaran pesantren untuk meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum yaitu muhadharah. Kegiatan muhadharah ini adalah salah satu sarana latihan berpidato bagi seluruh santri. Dengan kegiatan muhadharah ini santri akan terbiasa berbicara di depan orang lain dan mahir dalam menyampaikan pesan dakwah di hadapan umum (Munawir, 2021: 68). Kegiatan muhadharah dalam rangka melatih keterampilan komunikasi ini dapat mendorong santri mengembangkan *self efficacy* dan kemampuan untuk mengontrol peristiwa dalam hidup mereka (Alfinuha & Nuqul, 2016: 14).

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan berbicara yaitu faktor pola pikir. Dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bayu dan Partini menyebutkan bahwa orang dengan pola pikir positif lebih rendah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang dengan pola pikir negatif. Seseorang dengan pola pikir positif dapat melihat sisi positif dari suatu masalah. Orang dengan pola pikir positif adalah orang yang optimis, pekerja keras dan mampu mengontrol emosi saat berbicara di depan umum. Sedangkan orang dengan pola pikir negatif akan cenderung mengalami stress serta mengungkapkan kecemasan ketika berbicara di depan umum.

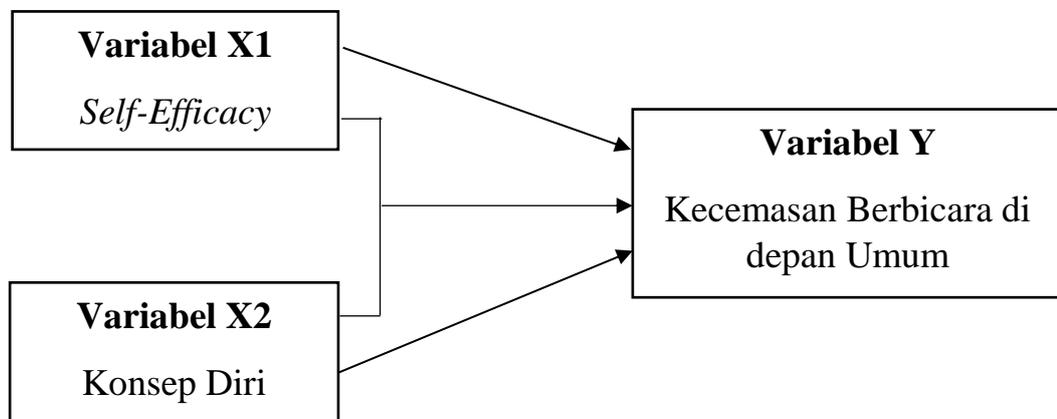
Self efficacy menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Dalam teori kognitif sosial, perilaku manusia ditentukan oleh determinan berbeda yang bertindak melalui mekanisme berbeda. Motivasi diri kognitif berdasarkan standar pencapaian dimediasi oleh tiga jenis pengaruh reaktif diri yang berbeda yang beroperasi dalam evaluasi diri afektif, efikasi diri yang dirasakan dan penetapan tujuan pribadi (Bandura, 1986: 361). *Self efficacy* berkaitan dengan kekuatan keyakinan seseorang pada kemampuannya sendiri yang sering mempengaruhi kemauan seseorang untuk menghadapi situasi tertentu. *Self efficacy* bukan hanya mempengaruhi keputusan tentang sikap perilaku. Individu cenderung takut dan menghindari situasi yang mengancam yang individu pikir tidak mampu ditangani, sedangkan seseorang lebih percaya diri dan teguh ketika individu percaya bahwa dirinya mampu menangani situasi yang mengancam (Bandura, 1977: 198). Kajian yang ditulis oleh Dian dan

Shanty mengungkapkan individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi memunculkan sikap yang lebih tekun, lebih tenang dan dapat mengatasi tekanan yang diterima dalam suatu kondisi (Kasih & Sudarji, 2012: 54). Hal ini diperkuat oleh kajian yang ditulis Rahma dan Haziqatuzikra (Nio & Haziqatuzikra, 2019: 9) mengungkapkan bahwa adanya korelasi yang negatif namun signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI UINIB Padang. Hasil penelitian ini mendeskripsikan apabila *self efficacy* meningkat maka kecemasan berbicara di depan umum akan menurun dan *self efficacy* menurun maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan meningkat (Nio & Haziqatuzikra, 2019: 9).

Konsep diri adalah apa yang ada dalam diri individu berupa perspektif yang berasal dari dalam diri individu. Konsep diri yang baik bukan hanya sebatas memiliki konsep diri positif, tetapi gambaran tentang individu sesuai dengan kenyataan dirinya (*real self*). Apabila gambaran tentang dirinya terutama diri yang tidak dicita-citakan tidak sesuai dengan kenyataan dirinya maka muncul kesenjangan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman pada diri individu (Kiling & Kiling, 2015: 118). Konsep diri berfungsi dalam menentukan bagaimana individu bertingkah laku dan menilai dirinya sendiri. Konsep diri sangat penting dalam mencapai komunikasi karena individu dengan konsep diri yang positif mampu mengungkapkan segala sesuatu yang ada dalam dirinya, terutama saat mengkomunikasikan pendapat, ide, atau gagasannya kepada orang lain. Sebaliknya, individu dengan konsep diri rendah atau *negative* umumnya cenderung mudah menunjukkan sifat kecemasan, penerimaan diri rendah, pesimisme, sangat peka terhadap kritik, harga diri rendah dan kecemasan (Safitri et al., 2022: 47). Kajian yang dilakukan oleh Velda dan Endang mengenai hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas IX SMA Negeri 3 Sukoharjo. Remaja dengan tingkat konsep diri yang rendah akan cenderung berpandangan dan bersikap negatif pada dirinya sendiri, dan cenderung akan bergantung pada orang lain, pasif dalam kegiatan, tidak percaya diri, dan tidak

memiliki keberanian dalam mengungkapkan aspirasi (Saputri & Indrawati, 2017: 427). Dari kajian ini juga menghasilkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu semakin rendah konsep diri individu maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dan semakin tinggi konsep diri individu maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

E. Skema Pengaruh *Self efficacy* dan Konsep Diri terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum



F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan uraian permasalahan sebelumnya, aka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.
2. Ada pengaruh konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.
3. Ada pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode analisis data regresi berganda. penelitian kuantitatif ialah sistem penelitian terstruktur mengenai fenomena dan hubungannya. Penelitian kuantitatif ini menekankan pada analisis angka atau data numerik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2013: 8). Teknik analisis data regresi berganda untuk mengkaji bagaimana variabel terikat atau dependen dapat diprediksi oleh variabel independen atau bebas (Sugiyono, 2013: 300).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut seseorang atau objek yang bervariasi dari satu manusia ke manusia lain atau satu obyek ke obyek yang lain (Sugiyono, 2013: 38). Variabel untuk penelitian ini sebagai berikut::

- Variabel dependent
Y : Kecemasan berbicara di depan umum
- Variabel independen
X₁ : *Self efficacy*
X₂ : Konsep diri

2. Definisi Operasional

a. *Self efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya sendiri serta seberapa efektif individu mengendalikan dirinya, pikiran dan tindakannya dalam mencapai hasil atau tujuan. Variabel *self efficacy* diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* yang mencakup magnitude, generality, dan strength. Jika skor subjek tinggi pada skala ini menunjukkan subjek memiliki *self efficacy* tinggi. Sebaliknya, jika skor subjek rendah menunjukkan subjek memiliki *self efficacy* rendah.

b. Konsep diri

Konsep diri adalah persepsi dan pemaknaan individu tentang dirinya sendiri yang terdiri dari diri real dan diri aktual meliputi kualitas fisik dan mental, karakteristik emosi dan perilaku, dan pengalaman yang dirasakan. Variabel konsep diri diukur dengan menggunakan skala konsep diri yang mencakup *physical self image*, *psychological self image*, *real self image*, dan *ideal self image*. Jika skor subjek tinggi pada skala ini, menunjukkan subjek memiliki konsep diri tinggi. Sebaliknya, jika skor subjek rendah menunjukkan subjek memiliki konsep diri rendah.

c. Kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketakutan atau perasaan negatif dalam melakukan komunikasi akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengembangkan percakapan, ketidakmampuan dalam menyusun kata dan menyampaikan ide. Variabel kecemasan berbicara di depan umum akan diukur menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang meliputi aspek biologis, aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek suasana hati. Jika skor subjek tinggi dalam skala ini menunjukkan subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi. Sebaliknya jika skor subjek rendah menunjukkan subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum rendah.

C. Sumber dan Jenis Data

Sumber primer adalah sumber utama data dari skala penelitian yang dibagikan kepada responden. Sampel penelitian ini adalah santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Pondok Pesantren Manbaul ‘Ulum Cirebon.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada 28 November 2022 di Pondok Pesantren Manbaul ‘Ulum Cirebon.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari unit yang diteliti. Populasi dapat didefinisikan sebagai sekelompok orang, peristiwa, atau segala sesuatu yang memiliki karakteristik (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016: 66). Populasi yaitu domain generalisasi yang mencakup objek dan subjek yang menunjukkan karakteristik dan kualitas tertentu yang dinilai oleh peneliti agar dapat dipelajari dan disimpulkan (Sugiyono, 2013: 80). Populasi penelitian ini yaitu santri tingkat MTS Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum Cirebon dengan jumlah 391 santri. Adapun data santri ini diperoleh dari bidang akademik Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum.

Tabel 3. 1 Data Populasi Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum

KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
1A	28	21	49
1B	27	19	46
2A	27	27	54
2B	28	20	48
2C	23	22	45
3A	25	34	59
3B	29	33	62
3C	28	-	28
Jumlah			391

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari suatu populasi atau bagian dari jumlah dan karakteristik suatu populasi (Sugiyono, 2013: 81). Sampel dapat didefinisikan sebagai sebagian kecil dari jumlah maupun karakteristik suatu populasi yang diperoleh berdasarkan prosedur tertentu sehingga populasi tersebut terwakili (Siyoto & Sodik, 2015: 55). Dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini merujuk pada pedoman dalam tabel *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat signifikansi 5% untuk jumlah populasi 391 subjek maka sampel untuk penelitian ini berjumlah 186 subjek.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* untuk pengambilan sampel. Teknik cluster random sampling merupakan metode pengambilan sampel secara acak yang dipilih berdasarkan kelompok (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016: 69).

Dalam menentukan kelompok sampel dengan teknik cluster sampling. pertama, peneliti mengetahui jumlah kelas di Madrasah Tsanawiyah yang berjumlah 15 kelas. Kedua, peneliti mengetahui berapa banyak sampel yang akan digunakan. Ketiga, peneliti membuat lintingan kertas yang berisi seluruh kelas Madrasah Tsanawiyah Manbaul 'Ulum. Keempat, peneliti memilih lintingan kertas secara acak.

Tabel 3. 2 Kelompok Sampel

Kelas	Jumlah Siswa
1A Putra	24
1A Putri	31
1B Putra	24
2A Putra	24
3A Putra	26
3A Putri	30
3B Putra	27

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan penulis yang mengacu aspek variabel penelitian. Dalam penelitian psikologi, skala sebagai instrumen berisi daftar pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Instrumen ini berfungsi pula sebagai alat ukur atau alat pengumpulan data (Azwar, 2017: 147). Skala pengukuran adalah konvensi yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval antar alat ukur sehingga dapat memberikan data kuantitatif (Sugiyono, 2013: 92).

Jenis skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kolektif terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013: 93). Pada umumnya, pertanyaan pada skala penelitian ini digabungkan untuk membentuk nilai atau skor yang dapat mewakili hasil individu seperti perilaku, sikap dan pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Responden menjawab dengan memilih tingkat kesetujuan individu terhadap pernyataan tersebut. Dalam skala ini, variabel penelitian transformasikan ke dalam beberapa indikator kemudian disusun menjadi pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan dibagi menjadi dua jenis pernyataan yaitu favorable sebagai bentuk pernyataan yang mendukung dan unfavorable sebagai pernyataan yang tidak mendukung. Format pemilihan skala ini sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS), dan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Alternatif Pilihan Jawaban Responden

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	4	Sesuai (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	5

Penelitian ini akan menggunakan 3 skala penelitian, adapun 3 skala tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* digunakan untuk mengukur tingkat *self efficacy* pada responden. Adapun penyusunan skala *self efficacy* mengacu pada aspek-aspek meliputi magnitude, generality, strength.

Skala *self efficacy* ini terdiri dari 30 aitem pernyataan dengan pembagian 18 aitem favorable dan 12 item unfavorable. Semakin tinggi skor yang didapat subjek pada skala ini menunjukkan tingkat *self efficacy* subjek tinggi, sedangkan skor yang didapat subjek pada skala ini rendah

menunjukkan tingkat *self efficacy* subjek rendah. Rancangan aitem skala *self efficacy* terdapat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. 4 Blueprint *Self-Efficacy* (X1)

No	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	Meyakini memiliki potensi dan kemampuan dalam mengerjakan tugas sulit	1,7,25	13,19	5
		Memiliki rencana atau strategi untuk menyelesaikan tugas yang sulit	2,8,26	14,20	5
2	Strength	Memiliki komitmen yang kuat dalam mencapai tujuan	3,9,27	15,21	5
		Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan	4,10,28	16,22	5
3	Generality	Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi atau kondisi	5,11,29	17,23	5
		Keyakinan hanya pada bidang tertentu atau khusus	6,12,30	18,24	5
Total					30

2. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri pada responden. Adapun penyusunan skala konsep diri ini mengacu pada aspek-aspek konsep diri meliputi 4 aspek yaitu physical self image, psychological self image, real self image, dan ideal self image.

Skala konsep diri ini terdiri dari 40 aitem pertanyaan dengan pembagian aitem favorable 24 dan item unfavorable 16. Semakin tinggi skor yang didapat oleh subjek dalam skala ini, menunjukkan tingkat konsep diri subjek tinggi. Sebaliknya jika skor yang didapat subjek rendah pada skala ini, maka menunjukkan tingkat konsep diri subjek rendah. Rancangan aitem konsep diri terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3. 5 Blueprint Konsep Diri (X2)

No	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Physical self image	Kondisi tubuh	1,9,33	17,25	5
		Penampilan	2,10,34	18,26	5
2	Psychological self image	Rasa percaya diri	3,11,35	19,27	5
		Harga diri	4,12,36	20,28	5
3	Real self image	Menerima pujian tanpa rasa malu	5,13,37	21,29	5
		Penilaian akan sifat dan kemampuan yang dimiliki	6,14,38	22,30	5
4	Ideal self image	Keinginan untuk lebih berprestasi	7,15,39	23,31	5
		Keinginan untuk perubahan yang lebih baik	8,16,40	24,32	5
Total					40

3. Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Skala kecemasan berbicara ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada responden. Adapun penyusunan skala kecemasan berbicara di depan umum ini meliputi 4 aspek yaitu aspek biologis, aspek kognitif, aspek perilaku dan aspek suasana hati.

Skala kecemasan berbicara di depan umum ini terdiri dari 40 aitem pertanyaan dengan pembagian aitem favorable 24 dan item unfavorable 20. Semakin tinggi skor yang didapat oleh subjek dalam skala ini, menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum subjek tinggi. Sebaliknya jika skor yang didapat subjek rendah pada skala ini, maka

menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum subjek rendah. Rancangan aitem kecemasan berbicara di depan umum terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3. 6 Blueprint Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Y)

No	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Biologis	Berkeringat	1,9,33	17,25	5
		Gemetar	2,10,34	18,26	5
2	Kognitif	Takut	3,11,35	19,27	5
		Menurunnya tingkat konsentrasi	4,12,36	20,28	5
3	Perilaku	Perilaku menghindar	5,13,37	21,29	5
		Sulit berbicara	6,14,38	22,30	5
4	Suasana hati	Gelisah	7,15,39	23,31	5
		Mudah tersinggung	8,16,40	24,32	5
Total					40

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas mengukur apakah instrumen atau alat ukur dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013: 121). Instrumen yang telah di konstruksi mengenai aspek-aspek yang akan diukur berdasarkan dengan teori tertentu. Kemudian dinilai dan dievaluasi oleh ahli atau *expert judgement*. Pendapat ahli mengenai kelayakan suatu aitem yang diperoleh dari hasil evaluasi didasarkan pada pemberian jawaban yang secara tepat menggambarkan sifat butir yang diukur (Sugiyono, 2013: 125). Dalam hal ini, konsultasi dan evaluasi skala ini dilakukan dengan ibu Wening Wihartati, M.Psi selaku dosen pembimbing dan bapak Dr. Baidi Bukhori, M.Si selaku dosen penguji untuk melihat kekuatan aitem butir. *Expert judgement* memiliki keilmuan yang mumpuni dan telah melakukan penelitian mengenai *self efficacy*, konsep diri maupun kecemasan berbicara di depan umum. setelah itu, butir aitem diberikan kepada 4 orang mahasiswa untuk mengevaluasi keterbacaan aitem butir skala.

Kemudian, uji coba instrumen kepada sampel dan dianalisis menggunakan Korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir dengan skor total. Jika koefisien korelasi $<0,3$ maka dapat disimpulkan bahwa aitem instrumen tersebut tidak valid atau signifikan. Jika koefisien korelasi $\geq 0,3$ maka disimpulkan bahwa aitem tersebut valid atau signifikan (Sugiyono, 2013: 126)

2. Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan *internal consistency*. Uji reliabilitas ini dilakukan dengan cara menguji instrumen satu kali. Kemudian, peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* untuk menganalisis data atau hasil dari aitem yang valid. tingkat reliabilitas ditunjukkan oleh nilai koefisien reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai “r” mendekati angka 1. Menurut kesepakatan secara umum dikatakan bahwa instrumen reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,60$ (Setiawan, 2019). Adapun rentang nilai koefisien dari *alpha* berada pada kisaran 0 (tanpa reliabilitas) sampai 1 (reliabilitas sempurna) dengan kriteria:

Tabel 3. 7 Kriteria Koefisien Reliabilitas

Skor	Kategori
$\geq 0,9$	Sangat bagus
0,8 – 0,89	Bagus
0,7 – 0,79	Cukup bagus
0,6 – 0,7	Kurang bagus
$\leq 0,6$	Tidak bagus

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* diolah menggunakan SPSS 25 for windows, dan uji validitas instrumen dilakukan kepada 35 responden. Uji validitas ini dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} dan melihat

hasil dari Corrected Item-Total. Berdasarkan uji coba, 4 dari 30 aitem dengan nilai koefisien $<0,3$ yaitu pada nomor 12,17,24, dan 30 yang mana dinyatakan tidak valid atau gugur. Kemudian 26 aitem memiliki nilai koefisien $\geq 0,3$ sehingga dinyatakan valid.

Tabel 3. 8 Blueprint Tingkat *Self efficacy* (X1) Setelah Uji Coba

No	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	Meyakini memiliki potensi dan kemampuan dalam mengerjakan tugas sulit	1,7,22	12,18	5
		Memiliki rencana atau strategi untuk menyelesaikan tugas yang sulit	2,8,23	13,19	5
2	Strength	Memiliki komitmen yang kuat dalam mencapai tujuan	3,9,24	14,20	5
		Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan	4,10,25	15,21	5
3	Generality	Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi atau kondisi	5,11,26	16	4
		Keyakinan hanya pada bidang tertentu atau khusus	6	17	2
Total					26

Skor aitem pada *self efficacy* menunjukkan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,880 yang diartikan skala *self efficacy* dapat reliable karena nilai koefisien variabel *self efficacy* bagus yaitu $0,880 > 0,60$. Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala *self efficacy*.

Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala *Self efficacy*

Cronbach's Alpha	N of Items
0.880	30

b. Konsep Diri

Skala konsep diri diolah menggunakan SPSS 25 *for windows*, dan uji validitas instrumen dilakukan kepada 35 responden. Uji validitas ini dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} dan melihat hasil dari Corrected Item-Total. Berdasarkan uji coba, dari 40 aitem terdapat 15 aitem yang memiliki nilai koefisien $< 0,3$ yaitu pada nomor 5, 7, 8, 10,12, 13, 16, 18, 27, 28, 33, 36, 38, 39, dan 40 yang mana dinyatakan tidak valid atau gugur. Kemudian 25 aitem memiliki nilai koefisien $\geq 0,3$ sehingga dinyatakan valid.

Tabel 3. 10 Blueprint Tingkat Konsep Diri (X2) Setelah Uji Coba

No	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Physical self image	Kondisi tubuh	1,7	12,20	4
		Penampilan	2,8	13	3
2	Psychological self image	Rasa percaya diri	3,9,25	14	4
		Harga diri	4	15	2
3	Real self image	Menerima pujian tanpa rasa malu	5	16,21	3
		Penilaian akan sifat dan kemampuan yang dimiliki	6,10	17,22	4
4	Ideal self image	Keinginan untuk lebih berprestasi	11	18,23	3
		Keinginan untuk perubahan yang lebih baik	-	19,24	3
Total					25

Skor aitem pada skala konsep diri menunjukkan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,873 yang mana dapat diartikan skala konsep diri

dapat dinyatakan reliable. karena nilai koefisien variabel konsep diri bagus yaitu $0,873 > 0,60$. Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala konsep diri.

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Konsep Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
0.873	40

c. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum diolah menggunakan SPSS 25 *for windows*, dan uji validitas instrumen dilakukan kepada 35 responden. Uji validitas ini dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} dan melihat hasil dari Corrected Item. Berdasarkan uji coba, dari 40 aitem terdapat 2 aitem yang memiliki nilai koefisien $< 0,3$ yaitu pada nomor 17 dan 20 yang mana dinyatakan tidak valid atau gugur. Kemudian 38 aitem memiliki nilai koefisien $\geq 0,3$ sehingga dinyatakan valid.

Tabel 3. 12 Blueprint Tingkat Kecemasan Berbicara di depan Umum (Y) Setelah Uji Coba

No	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Biologis	Berkeringat	1,9,31	17	4
		Gemetar	2,10,32	18,25	5
2	Kognitif	Takut	3,11,33	19,26	5
		Menurunnya tingkat konsentrasi	4,12,34	20	4
3	Perilaku	Perilaku menghindar	5,13,35	21,27	5
		Sulit berbicara	6,14,36	22,28	5
4	Suasana hati	Gelisah	7,15,37	23,29	5
		Mudah tersinggung	8,16,48	24,30	5
Total					38

Selain itu skor aitem pada skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,954 yang mana dapat diartikan skala kecemasan berbicara di depan umum dapat dinyatakan reliabel . karena nilai koefisien variabel kecemasan berbicara di depan umum sangat bagus yaitu $0,954 > 0,60$. Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum

Cronbach's Alpha	N of Items
0.954	40

H. Teknik Analisis Data

1. Uji normalitas

Menurut Ghazali (Ghazali 2018:161), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara kesalahan konfusi pada model regresi linier atau apakah residualnya berdistribusi normal. Uji normalitas bertujuan untuk menunjukkan data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Gunawan, 2015: 65). Pada penelitian ini, normalitas data diuji dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Penelitian dapat dikatakan memiliki distribusi normal jika $\text{sig} > 0,05$.

2. Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mencari persamaan garis regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Cara untuk mengetahui linieritas antar variabel dengan memeriksa nilai signifikansi pada kolom *Deviation From Linearity*. Apabila $\text{linearity} \geq 0,05$ maka kedua variabel berhubungan secara linier. Dalam uji linieritas pula memeriksa kolom *linearity*. Apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berhubungan secara linier (Priyono, 2008: 73).

3. Uji multikolinearitas

Menurut Ghazali (Ghazali 2012: 105) tujuan dari uji multikolinearitas adalah untuk menguji apakah suatu model regresi menunjukkan korelasi antar variabel independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak

berkorelasi antar variabel independen. Uji multikolinearitas didasarkan pada besaran VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *tolerance*. *Tolerance* mengukur variabel independen terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Asumsi dari *Tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*) dinyatakan apabila VIF > 10 dan nilai *Tolerance* < 0,10 maka terjadi multikolinieritas, sebaliknya apabila VIF (*Variance Inflation Factor*) < 10 dan nilai *Tolerance* > 0,10 maka tidak terjadi multikolinieritas.

4. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hipotesis penelitian diterima berdasarkan data yang diperoleh dari sampel. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda atau *multiple regression*. Analisis regresi linier berganda adalah teknik statistik yang memungkinkan memprediksi skor individu pada satu variabel berdasarkan skor yang diambil bersama pada beberapa variabel lainnya. Model ini mengasumsikan adanya hubungan satu linier antara variabel dependen dengan masing masing prediktornya. Jika nilai signifikansi $\leq 0,5$ maka hipotesis dapat dinyatakan diterima, namun jika signifikansi $\geq 0,5$ maka hipotesis dinyatakan ditolak.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek dan Kategorisasi Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan santri Madrasah Tsanawiyah Manbaul ‘Ulum. Populasi penelitian ini berjumlah 391, pengambilan sampel dalam penelitian mengacu pada tabel *Isaac dan Michael* dengan taraf signifikansi 5%, adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 186 subjek. Deskripsi data penelitian terdiri dari tiga variabel yaitu *self efficacy*, konsep diri serta kecemasan berbicara di depan umum. Data yang diperoleh dari hasil distribusi skala penelitian diuji menggunakan *SPSS 25 for windows*.

Tabel 4. 1 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

		Gender			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	125	67.2	67.2	67.2
	Perempuan	61	32.8	32.8	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat mayoritas subjek berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 125 subjek dengan presentasi 62,2%, sementara sisanya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 61 subjek atau 32,8%. Selanjutnya sebaran subjek penelitian berdasarkan kelas dapat dilihat melalui tabel dibawah:

Tabel 4. 2 Deskriptif Penelitian Berdasarkan Kelas

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1A (PI)	31	16.7	16.7	16.7
	3A (PI)	30	16.1	16.1	32.8
	1A (PA)	24	12.9	12.9	45.7
	1B (PA)	24	12.9	12.9	58.6

2A (PA)	24	12.9	12.9	71.5
3A (PA)	26	14.0	14.0	85.5
3B (PA)	27	14.5	14.5	100.0
Total	186	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil deskriptif berdasarkan kelas dalam penelitian ini, yaitu: kelas 1A (PI) sebanyak 31 subjek atau 16,7%, kelas 3A (PI) sebanyak 30 subjek atau 16,1%, kelas 1A (PA) sebanyak 24 subjek atau 12,9%, kelas 1B (PA) sebanyak 24 subjek atau 12,9%, kelas 2A (PA) sebanyak 24 subjek atau 12,9%, kelas 3A (PA) sebanyak 26 subjek atau 14%, kelas 3B (PA) sebanyak 27 subjek atau 14,5%.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Means	Std. Deviation
<i>Self efficacy</i>	186	60	122	89.92	10.486
Konsep diri	186	45	120	88.54	12.256
Kecemasan berbicara di depan umum	186	42	181	111.85	19.261
Valid N (listwise)	186				

Pada tabel deskriptif diatas menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* memiliki nilai minimum sebesar 60 dan nilai maksimum sebesar 122 dengan mean 89,92 dan standar deviasi 10.486. Kemudian variabel konsep diri memiliki nilai minimum 45 dan nilai maksimum 120 dengan mean 88.54 dan standar deviasi 12.256. selanjutnya variabel kecemasan berbicara di depan umum memiliki nilai minimum 42 dan nilai maksimum 181 dengan mean 111.85 dan standar deviasi 19.261.

- a. Kategorisasi variabel *self efficacy*

Tabel 4. 4 Rentang Skor *Self-Efficacy*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 79$	Rendah
$M - 1 \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$79 \leq X < 100$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$X \geq 100$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, skor dari skala *self efficacy* pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum tergolong rendah jika skor kurang dari 79, tergolong sedang jika memiliki skor diantara 79 – 100, dan tergolong tinggi jika skor lebih besar dari 100. Berikut adalah hasil dari skala perhitungan pada subjek penelitian:

Tabel 4. 5 Kategori Skor *Self efficacy*

Self efficacy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	24	12.9	12.9	12.9
	Sedang	129	69.4	69.4	82.3
	Tinggi	33	17.7	17.7	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, skala *self efficacy* pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum terdapat 3 kategorisasi, santri dengan skor kurang dari 79 sebanyak 24 santri atau 12,9 % dari total responden. Skor sedang atau cukup dengan jumlah skor diantara 79 – 100 ada sebanyak 129 santri atau 69,4% santri dari total responden. Adapun kategori tinggi jika jumlah skor lebih dari 100 terdapat 33 santri atau sekitar 17,7% santri dari total sampel. Berdasarkan tabel frekuensi yang telah disajikan, dapat dinyatakan bahwa skala *self efficacy* pada santri Manbaul ‘Ulum memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 69,4%. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan

bahwa santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang.

b. Kategorisasi variabel konsep diri

Tabel 4. 6 Rentang Skor Konsep diri

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < M - 1 SD$	$X < 76$	Rendah
$M - 1 \leq X < M + 1 SD$	$76 \leq X \leq 101$	Sedang
$M + 1 SD \leq X$	$X \geq 101$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, skor dari skala konsep diri pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum tergolong memiliki konsep diri rendah apabila skor kurang dari 76, tergolong konsep diri yang sedang apabila skor diantara 76 – 101, dan tergolong tinggi jika skor lebih besar dari 101. Berikut adalah hasil dari skala perhitungan pada subjek penelitian:

Tabel 4. 7 Kategori Skor Konsep Diri

		Konsep Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	15.1	15.1	15.1
	Sedang	130	69.9	69.9	84.9
	Tinggi	28	15.1	15.1	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, skala konsep diri pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum terdapat 3 kategorisasi, kategori rendah apabila skor kurang dari 76 sebanyak 28 santri atau 15,1% dari total responden. Kategori sedang dengan jumlah skor antara 76 – 101 sebanyak 130 santri atau 69,9% santri dari total responden. Adapun kategori tinggi jika jumlah skor lebih dari 101 terdapat 28 santri atau sekitar 15,1% santri dari total sampel. Berdasarkan tabel frekuensi yang telah disajikan, dapat dinyatakan bahwa skala konsep diri pada santri Manbaul ‘Ulum memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak

69,9%. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum memiliki tingkat konsep diri yang sedang.

- c. Kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum

Tabel 4. 8 Rentang Skor Kecemasan Berbicara di depan Umum

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < M - 1 SD$	$X < 93$	Rendah
$M - 1 \leq X < M + 1 SD$	$93 \leq X \leq 131$	Sedang
$M + 1 SD \leq X$	$X \geq 131$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, skor dari skala kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum tergolong rendah jika skor kurang dari 93, tergolong sedang jika skor antara 93 – 131, dan tergolong tinggi jika skor lebih dari 131. Berikut adalah hasil dari skala perhitungan pada subjek penelitian:

Tabel 4. 9 Kategori Skor Kecemasan Berbicara di depan Umum

Kecemasan Berbicara di depan Umum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	26	14.0	14.0	14.0
	2.00	137	73.7	73.7	87.6
	3.00	23	12.4	12.4	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, skala kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum terdapat 3 kategorisasi, kategori rendah apabila skor kurang dari 93, sebanyak 26 santri atau 14% dari total responden. Kategori sedang apabila skor antara 93 – 131, sebanyak 137 santri atau 73,7% santri dari total responden. Adapun kategori tinggi jika jumlah skor lebih dari 131 terdapat 23 santri atau sekitar 12,4% santri dari total sampel. Berdasarkan tabel frekuensi yang telah disajikan, dapat dinyatakan bahwa skala kecemasan berbicara di depan umum pada santri Manbaul

‘Ulum memiliki kategori skor cenderung sedang sebanyak 73,7%. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode yang digunakan untuk menentukan apakah data termasuk dalam populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan teknik one sample Kolmogorov Smirnov. Dikatakan data berdistribusi normal jika hasil signifikansinya $\geq 0,05$ adapun sebaliknya jika nilai signifikansinya $\leq 0,05$ dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		<i>Self-efficacy</i>	Konsep Diri	Kecemasan Berbicara di depan Umum
N		186	186	186
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	89.92	88.54	111.85
	Std. Deviation	10.486	12.256	19.261
Most Extreme Differences	Absolute	.072	.058	.096
	Positive	.072	.058	.065
	Negative	-.061	-.057	-.096
Test Statistic		.072	.058	.096
Exact Sig. (2-tailed)		.270	.537	.062

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berlandaskan tabel diatas, hasil dari Kolmogorov Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (Exact Sig.) sebesar 0,270 untuk *self-efficacy*, 0,537 untuk konsep diri dan 0,062 untuk kecemasan berbicara di depan umum. Maka data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig.	Keterangan
1	<i>Self efficacy</i>	0,270	Normal
2	Konsep Diri	0,537	Normal
3	Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	0,062	Normal

2. Uji Linieritas

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Variabel *Self efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di depan Umum

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara di depan umum * <i>self efficacy</i>	Between Groups	(Combined)	35028.464	46	761.488	3.150	.000
		Linearity	20743.219	1	20743.219	85.794	.000
		Deviation from Linearity	14285.245	45	317.450	1.313	.118
	Within Groups		33607.321	139	241.779		
	Total		68635.785	185			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada kolom *Deviation from Linearity* pada skala *self efficacy*, memiliki nilai signifikansi $0,118 > 0,05$ yang bermakna ada hubungan linier antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dan pada kolom *Linearity* pada skala *self efficacy* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ yang menunjukkan ada hubungan linier antara variable *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas Variabel Konsep Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di depan Umum

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara di	Between Groups	(Combined)	37583.691	48	782.994	3.455	.000
		Linearity	20149.876	1	20149.876	88.900	.000

depan umum * konsep diri		Deviation from Linearity	17433.815	47	370.932	1.637	.015
	Within Groups		31052.094	137	226.658		
	Total		68635.785	185			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada kolom *Linearity* pada skala konsep diri, memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Jika dilihat dari baris *deviation from linearity* taraf signifikansi sebesar 0,015, yang mana hasil tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara variabel konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Mengacu pada pertimbangan diatas dengan melihat taraf signifikansi pada kolom *linearity* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu model regresi menunjukkan korelasi antara variabel bebas. Untuk mengukur multikolinieritas. Dikatakan terjadi multikolinieritas apabila nilai dari VIF (*Variance Inflation Factor*) ≥ 10 dan nilai *Tolerance* $\leq 0,10$. Namun dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai dari VIF (*Variance Inflation Factor*) ≤ 10 dan nilai *Tolerance* $\geq 0,10$.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	222.960	10.255		21.741	.000		
	<i>self-efficacy</i>	-.684	.121	-.372	-5.630	.000	.752	1.329
	konsep diri	-.560	.104	-.357	-5.391	.000	.752	1.329

a. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

Berlandaskan tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai tolerance pada semua variabel bebas bernilai $0,752 > 0,10$. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa variabel independen tidak terjadi multikolinieritas.

C. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis linier regresi berganda. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian ditolak atau diterima. Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ada pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.
2. Ada pengaruh konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.
3. Ada pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Berikut adalah hasil analisis data dalam penelitian ini

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	222.960	10.255		21.741	.000
	<i>self-efficacy</i>	-.684	.121	-.372	-5.630	.000
	konsep diri	-.560	.104	-.357	-5.391	.000

a. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

Berlandaskan tabel diatas diperoleh bahwa hipotesis pertama diterima. Hal ini ditunjukkan pada hasil p-value (sig.) *self efficacy* adalah $0,000 < 0,05$. Sehingga disimpulkan secara parsial ada pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon. Berlandaskan uji hipotesis diatas diperoleh bahwa hipotesis kedua diterima. Hal ini ditunjukkan dengan hasil p-value (sig.) konsep

diri adalah $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa secara parsial ada pengaruh konsep diri terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis secara parsial diperoleh hasil persamaan uji regresi linier berganda dalam penelitian ini adalah

$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$
Kecemasan berbicara di depan umum = 222. 960 + 0,684 (<i>Self efficacy</i>) +0, 560 (Konsep Diri)

Di lihat dari persamaan regresi diatas, dapat disimpulkan bahwa:

$a = 222,96$, bermakna nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh positif pada pengaruh independen yaitu *self efficacy* (X1) dan konsep diri (X2). $b_1 = -0,684$. Nilai koefisien regresi sebesar $-0,684$ pada variabel *self efficacy* (X1) dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Bermakna semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

$b_2 = -0,560$. Nilai koefisien regresi sebesar $-0,560$ pada variabel konsep diri (X2) dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Bermakna semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan pengujian pengaruh pada variabel *self efficacy* (X1) dan konsep diri (X2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Tabel di bawah ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh secara simultan antara variabel independen dan dependen, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27307.282	2	13653.641	60.457	.000 ^b
	Residual	41328.503	183	225.839		
	Total	68635.785	185			

a. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

b. Predictors: (Constant), konsep diri, *self efficacy*

Tabel diatas menunjukkan nilai p-value (sig.) sebesar $0,000 < 0,01$ sehingga hipotesis ketiga diterima. Dari hasil ini menunjukkan bahwa secara simultan variabel independen (*self efficacy* dan konsep diri) mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon. Sehingga kedua variabel independen tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.631 ^a	.398	.391	15.028

a. Predictors: (Constant), konsep diri, *self efficacy*

b. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

Dari tabel diatas menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,391 atau 39,1 %. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 39,1 %. Adapun, 60,9 % dipengaruhi oleh factor lain seperti factor pikiran negatif, perilaku menghindar, pengalaman negatif, kepercayaan diri yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan pemaparan diatas, disimpulkan bahwa hipotesis pertama, yang diajukan telah diterima. Bermakna *self efficacy* berdampak negatif

terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon. Hipotesis kedua diterima. Yang memiliki makna konsep diri berpengaruh negatif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon. Dan hipotesis ketiga diterima, bermakna terdapat pengaruh negatif antara variabel *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon..

D. Pembahasan

1. Pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel *self efficacy* pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon menunjukkan bahwa 33 santri (17,7%) tergolong dalam kategori tinggi, 129 santri (69,4%) tergolong dalam kategori sedang, dan 24 santri (12,9%) tergolong dalam kategori rendah. Menurut data tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti menunjukkan nilai p-value (sig.) $0,000 < 0,05$ yang bermakna bahwa hipotesis diterima, sehingga disimpulkan bahwa *self efficacy* (X1) secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon.

Penelitian ini didukung oleh penelitian tentang “Hubungan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia” yang dilakukan oleh Kasih dan Sudarji pada tahun 2012. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa. Self-efficacy secara negatif dan signifikan terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum individu sehingga apabila tingkat *self efficacy* yang dimiliki individu tinggi maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan menurun. Hal ini selaras

dengan teori yang dikemukakan oleh Myers yang menyebutkan bahwa *self efficacy* menjadi faktor yang berkontribusi pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum (Myers & Twenge, 2019: 43).

Self efficacy merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk melakukan dengan sukses dalam situasi tertentu (Bandura, 1977: 193). *Self efficacy* juga mempengaruhi bagaimana individu berpikir dan bertingkah laku seperti membuat keputusan tentang berapa banyak usaha yang dilakukan individu pada suatu kegiatan, berapa lama individu bertahan dalam menghadapi rintangan, dan seberapa tangguh individu menghadapi situasi yang merugikan (Pajares, 1996: 544). Semakin tinggi *self efficacy* individu, semakin besar usaha, ketekunan dan ketahanan individu dalam menghadapi situasi atau tugas yang sulit. *Self efficacy* pula mempengaruhi cara pikir dan reaksi emosional. seseorang dengan *self efficacy* rendah cenderung memandang segala sesuatu lebih sulit daripada sebenarnya, keyakinan inilah yang menumbuhkan stress, depresi, perasaan cemas dan pandangan sempit dalam memecahkan masalah. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* tinggi membantu individu tetap tenang saat menghadapi tugas dan aktifitas yang sulit.

Individu yang percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menangani situasi sulit dengan berhasil. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bandura (Bandura, 1977: 194) bahwa aspek *self efficacy* adalah efficacy expectancy yaitu harapan bahwa perkembangan perilaku dan kinerja dipengaruhi oleh persepsi individu tentang kemampuan performanya yang terkait dengan hasil. *Self efficacy* inilah yang memberikan kemampuan individu untuk mengatasi situasi berbicara di depan umum dan memungkinkan individu untuk menekan kecemasan yang dirasakan ketika berbicara di depan banyak orang. Hal ini dikarenakan keyakinan diri yang menjadikan individu percaya pada kemampuan yang dimiliki individu. Keyakinan pada kemampuan diri mendorong individu untuk berani berbicara di depan banyak orang. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan dapat menyampaikan ide

dan materi dengan baik tanpa mengalami gangguan kecemasan. Namun sebaliknya, seseorang dengan tingkat *self efficacy* rendah cenderung tidak yakin pada kemampuan yang dimiliki sehingga berpikir bahwa usaha yang telah dilakukan tidak berhasil sehingga perasaan tertekan akan meningkat (Kasih & Sudarji, 2012: 54). Hal yang sama dikemukakan oleh Philips bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak disebabkan oleh adanya kekurangan secara intelektual namun lebih sering dikarenakan oleh pikiran-pikiran negatif. Mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dapat dicapai dengan mengubah keyakinan dan meningkatkan *self efficacy* individu.

2. Pengaruh konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel konsep diri pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum Cirebon menunjukkan bahwa 28 santri (15,1%) tergolong dalam kategori tinggi, 130 santri (69,9%) tergolong dalam kategori sedang, dan 28 santri (15,1%) tergolong dalam kategori rendah. Menurut data tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat konsep diri yang sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan peneliti menunjukkan nilai p-value (sig.) $0,000 < 0,05$ yang bermakna bahwa hipotesis diterima, sehingga disimpulkan bahwa konsep diri (X1) secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum.

Penelitian ini didukung oleh penelitian tentang mengenai “Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo”. yang dilakukan oleh Velda dan Indrawati pada tahun 2017 Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep diri mempunyai hubungan yang kuat dengan kecemasan berbicara di depan umum. Konsep diri memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sehingga jika tingkat

konsep diri yang dimiliki individu tinggi maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum rendah. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Burn bahwa konsep diri merupakan salah satu factor kecemasan berbicara didepan umum (Burn, 1993,p. 83).

Konsep diri yaitu gambaran tentang bagaimana individu berpikir tentang diri sendiri dan pendapat orang lain ingin menjadi siapa dan seperti apa diri ideal yang diinginkan (Yulikhah et al., 2019: 67). Selaras dengan yang dikemukakan oleh Chalhoun bahwa konsep diri adalah pandangan mengenai bagaimana seseorang memandang dirinya, perilaku dan pendapatnya mengenai bagaimana orang lain memandang orang lain (Calhoun & Morse, 1977: 319). Konsep diri dipandang sebagai cara individu memandang dirinya dan perilakunya, dan sangat dipengaruhi oleh cara orang lain memandang dirinya. Factor yang mempengaruhi konsep diri adalah orang lain dan kelompok referensi. Ketika individu menerima pujian, penghargaan, dan penghormatan menjadikan individu menghargai orang lain dan dirinya sendiri. Sebaliknya individu yang menerima hinaan, celaan, penolakan dan dan meremehkan akan menjadikan individu meremehkan dan membenci dirinya sendiri (Yulikhah et al., 2019: 67). Individu dengan konsep diri yang tinggi akan lebih mudah dalam melakukan hubungan sosial namun sebaliknya individu yang memiliki konsep diri yang rendah cenderung merasa aman dalam berprestasi. Rasa aman ini bermakna bahwa individu tidak bebas secara psikis namun terikat dengan perasaan khawatir, cemas, ragu terhadap apa yang individu lakukan. Hal inilah yang menjadikan penyebab individu dengan konsep diri rendah merasa tidak bebas dan merasa cemas dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya secara spontan karena individu merasa tidak disenangi dan dianggap musuh oleh orang lain. Hal yang sama dikemukakan oleh Glmer bahwa konsep diri positif penting untuk membangun komunikasi terbuka (Germer, 1974: 422).

3. Pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum

Hasil hipotesis ketiga menunjukkan bahwa variabel independen mempengaruhi variabel dependen secara simultan berdasarkan tabel ANOVA dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Bermakna bahwa variabel *self efficacy* dan konsep diri secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri Madrasah Tsanawiyah (MTS) Manbaul ‘Ulum. Berdasarkan dari nilai Adjusted R Square dalam tabel model Summary sebesar 0,391 atau 39,1%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 39,1%. Adapun, 60,9 % dipengaruhi oleh factor lain seperti factor pikiran negatif, perilaku menghindar, pengalaman negatif, kepercayaan diri yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Kecemasan adalah keadaan takut dan cemas mencakup emosi seperti berfokus pada hal negatif tanpa adanya ancaman yang aktual, ketidakpastian dan kurangnya dukungan (Altunkaya, 2018: 329). Freud membagi kecemasan menjadi 3 bentuk: pertama adalah kecemasan realistik, kecemasan ini muncul dari rasa takut pada bahaya yang nyata dari dunia luar. Kedua, kecemasan neurotik yaitu perasaan takut bahwa naluri dapat lepas kendali dan mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang dapat membuat individu mendapatkan hukuman. Ketiga, kecemasan moral adalah perasaan takut pada suara hati (Khairunisa, 2019: 216).

Kecemasan berbicara di depan umum berdampak pada menurunnya prestasi akademik siswa. Kecemasan berbicara di depan umum berasal dari ketakutan fisik pendengar. Pendapat yang sejalan dikemukakan dalam sebuah kajian yang dilakukan oleh Altunkaya mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan berbicara yang tinggi takut ucapannya dikritik ketika sedang berbicara di depan umum, takut ditertawakan, takut apa yang disampaikan tidak pantas. sedangkan siswa dengan kecemasan

berbicara yang tinggi cenderung pasif dan tidak tertarik dengan topik, dan kurang berpartisipasi di dalam kelas (Altunkaya, 2018: 330).

Self efficacy memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Siswa dengan *self efficacy* tinggi lebih percaya diri dengan kemampuannya dan tidak ragu untuk bertanya, berdebat, presentasi dan pidato di depan banyak orang. Adapun *self efficacy* memiliki peranan dalam mengendalikan peristiwa yang dapat membangkitkan perasaan cemas. Individu yang meyakini bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi berbicara di depan umum lebih tenang dalam menghadapi situasi tersebut. Sedangkan individu yang percaya bahwa dirinya tidak mampu mengatasi situasi cemas akan cenderung mengalami stress dan mengungkapkan kecemasan ketika berbicara di depan umum (Bandura, 1988: 78).

Kajian yang dilakukan oleh Yulikhah menyebutkan bahwa untuk menjalin komunikasi interpersonal maka diperlukan keterbukaan. Hal ini dipengaruhi oleh konsep diri. Keterbukaan merupakan kesediaan individu untuk mendengarkan saran untuk pemecahan masalah. Individu dengan konsep diri positif akan memiliki keterbukaan akan saran dan kritik untuk dapat membantu individu lebih percaya diri sehingga dapat membangun komunikasi yang baik. Sebaliknya individu dengan konsep diri negatif keterbukaan dalam komunikasi interpersonal tidak tercapai yang disebabkan individu cenderung menghindari komunikasi (Yulikhah et al., 2019: 72).

Penelitian ini memiliki kelebihan dan perbedaan dengan penelitian terdahulunya. Penelitian ini mengkorelasikan tiga variabel yaitu *self efficacy*, konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum sedangkan penelitian terdahulu hanya mengkorelasikan dua variabel seperti *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, dan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, penelitian ini dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Manbaul 'Ulum yang mana sebelumnya belum pernah dijadikan tempat penelitian mengenai *self*

efficacy dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum oleh peneliti lain. Namun, ada keterbatasan dalam menulis penelitian ini, diantaranya pada konstruksi skala *self efficacy* yang mana beberapa aitem tidak mencerminkan indikator dengan baik. Hal ini memungkinkan alat ukur kurang mewakili perilaku yang dimiliki subjek, peneliti kurang memperhatikan factor-faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum seperti kepercayaan diri, pengalaman negatif, pemikiran irasional dan lain-lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dari penelitian ini, dapat disimpulkan *self efficacy* dan konsep diri mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Maka dapat dikatakan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini dapat berkontribusi dalam pembentukan variabel kecemasan berbicara di depan umum. Berikut kesimpulannya:

1. *Self efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah tingkat *self efficacy* maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.
2. Konsep diri berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi konsep diri, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah konsep diri, semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.
3. *Self efficacy* dan konsep diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi *self efficacy* dan konsep diri maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah tingkat *self efficacy* dan konsep diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menuliskan beberapa saran pada pihak terkait dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Bagi subjek penelitian, dari hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh *self efficacy* dan konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas subjek memiliki tingkat *self efficacy* dengan kategori sedang maka diharapkan subjek dapat meningkat *self efficacy*, begitupun dengan mayoritas subjek memiliki konsep diri dengan taraf sedang, maka subjek perlu meningkatkan konsep

diri. Oleh karena itu, diharapkan dengan meningkatkan *self efficacy* dan konsep diri sehingga subjek mampu mengatasi situasi berbicara di depan umum.

2. Bagi pesantren, hendaknya menciptakan situasi yang baik yang dapat meningkatkan *self efficacy* dan konsep diri pada santri. Selain itu pihak pesantren juga dapat memberikan motivasi dan arahan kepada santri terkait *self efficacy*, konsep diri dan mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
3. Orang tua, diharapkan para orang tua dapat memberikan motivasi dan dukungan sehingga dapat mengembangkan *self efficacy* dan konsep diri pada diri santri.
4. Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pendekatan terlebih dahulu dengan subjek sehingga subjek dapat mengisi skala dengan suka rela. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan agar dapat menggunakan variabel lain yang berkaitan dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum seperti kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., Pre, A., & Rodman, G. (2017). *Understanding human communication*. Oxford University Press.
- Alfi Rachmawati, F., Bashori, K., & Nur Hayati, E. (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>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2016). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 1–23.
- 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>
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*.
- Asrori. (2018). *Fungsi akal dalam tasawuf Al-Ghazali*. Al Qolam.
- Awobamise, A., Jarrar, Y., & Nweke, G. E. (2022). Social communication apprehension, self-esteem and facebook addiction among university students in uganda. *Contemporary Educational Technology*, 14(2), 1–13. <https://doi.org/10.30935/cedtech/11542>
- Az-Zuhaili, W. (2013a). *Tafsir al-munir Jilid 1*. Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2013b). *Tafsir munir jilid 14*. Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2013c). *Tafsir munir jilid 2*. Gema Insani.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75361-4>
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359–373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research: An Internation Journal*, 1(2), 77–98.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 06(1), 158–186.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>

- Burgoon, J. K. (1976). The unwillingness to communicate scale: development and validation. *Communication Monographs*, 41(1), 60–69. <https://doi.org/10.1080/03637757609375916>
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology* (15th ed.). Pearson Education.
- Calhoun, G., & Morse, W. C. (1977). Self concept and self esteem: another prespective. *Psychology in the Schools*, 14(3), 318–322. <https://doi.org/10.1002/1520-6807>
- Chessick, R. (1994). *A dictionary for psychotherapists dynamic concepts in psychotherapy*. Jason Aronson.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorder: science and practice*. The Guilford Press.
- Corsini, R. J. (1994). Encyclopedia of psychology. In *Encyclopedia of Psychology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (K. Bowers (Ed.); 13TH ed.). Pearson Education.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7th ed.). McGraw-Hill. https://doi.org/10.5005/jp/books/11135_13
- 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.
- Germer, S. (1974). Self-Concept and Communication. *The Family Coordinator*, 23(4), 421–423.
- Gillibrand, R., Lam, V., & O'dinnel, V. L. (2016). Developmental psychology. In *Pearson Education Limited* (Second). Pearson Education Limited. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.09.020158.001003>
- Gillibrand, R., Lam, V., & O'Donnell, V. L. (2016). *Developmental psychology*. (2nd ed.). Pearson Education. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.09.020158.001003>
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Parama Publishing.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa

- fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Insan*, 14(1), 32–40.
- Hassan, F. dkk. (1981). *Kamus istilah psikologi*.
- Hurlock, E. B. (1972). *Child development* (5th ed.). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.4324/9781315695198-ch26>
- 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.
- Kiling, B. N., & Kiling, I. Y. (2015). Tinjauan Konsep Diri Dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 1(2), 116. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1811>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Loureiro, M., Loureiro, N., & Silva, R. (2020). Differences of gender in oral and written communication apprehension of university students. *Education Sciences*, 10(12), 1–20. <https://doi.org/10.3390/educsci10120379>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1982). Communication apprehension and shyness: conceptual and operational distinctions. *Central States Speech Journal*, 33(3), 458–468. <https://doi.org/10.1080/10510978209388452>
- McCroskey, J. C., Richmond, V. P., Daily, H. A., & Falcione, R. L. (1977). Studies of the relationship between communication apprehension and self-esteem. *Human Communication Research*, 3(3), 269–277. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00525.x>
- Monarh, H., & Kase, L. (2007). The confident speaker. In *Hightstown, N.J.: McGraw-Hill*. McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1036/0071481494>
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2007). *Human communication: motivation, knowledge and skills* (2nd ed.). Thomson Higher Education. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tws.2012.02.007>
- Muhammad, R. (2018). identitas diri menurut Al-Ghazali. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(02), 159–169.
- Munawir. (2021). Muhadharah Sebagai Training Public Speaking Santri (Kajian Pengaruh Muhadharah Terhadap Kemampuan Berpidato Santri di Kabilah Thalibul Jihad Bireuen). *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata*

Inta, 08(01), 67–94.

- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2019). *Social psychology* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Naisaburi, A. Q. A. karim H. A. Q. A. (2007). *Risalah qusyairiyah*. Pustaka Amani.
- Naor, Y. D. De, Sitasari, N. W., & Safitri. (2021). Gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA di pondok pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2), 98–106.
- Nevid, J. S. (2013). *Psychology concepts and applications* (4th ed.). Cengage Learning.
- Nio, R. S., & Haziqatuzikra, H. (2019). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa kpi uinib Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1). <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6344>
- Opt, S. K., & Loffredo, D. A. (2000). Rethinking communication apprehension: A myers-briggs perspective. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 134(5), 556–570. <https://doi.org/10.1080/00223980009598236>
- Pajares, F. (1996a). Self-Efficacy belief in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. <https://doi.org/10.3102/00346543066004543>
- Pajares, F. (1996b). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. <https://doi.org/10.3102/00346543066004543>
- Pearson, J. C., Nelson, P. E., Titsworth, S., & Harter, L. (2011). *Human communication* (4th ed.). Mc Graw Hill.
- Phillips, G. M. (1968). Reticence: pathology of the normal speaker. *Speech Monographs*, 35(1), 39–49. <https://doi.org/10.1080/03637756809375564>
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*. Zifatama.
- 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.
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam* (S. P. . Maulana Aenul Yaqin (Ed.)). Istana Publishing.
- Safarino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wilwy & Sons.
- Safitri, H., Rasimin, & Wahyuni, H. (2022). Korelasi antara self concept dengan public speaking pada peserta didik. *JAMBURA Guidance and Counseling*

Journal, 3(1), 46–51. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v3i1.1287>

- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychological Biopsychosocial Interactions* (C. Johnson (Ed.); seventh). John Wiley & Son.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (11th ed.). Cengage Learning.
- Setiawan, S. (2019). *Analisis Korelasi dan Regresi Linier Sederhana Dengan SPSS Versi 24*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (Ed.); First). Literasi Media Publishing.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In *Anxiety and Behavior*. Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/b978-1-4832-3131-0.50006-8>
- Sugiono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunardi, I. (2010). Peran konsep diri dan dukungan sosial pada kecemasan berbicara di muka umum. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 178–187. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.2186>
- Susanti, R., & Supriyanti, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119–129.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *Apa dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychology Association. <https://doi.org/10.1515/9783111704227.1>
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05(01), 51–82.
- West, R., & Turner, L. H. (2010). *Introducing Communication Theory* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self-efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Uji Coba

BLUEPRINT SKALA

Skala 1

No	Aspek- aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	Meyakini memiliki potensi dan kemampuan dalam mengerjakan tugas sulit	1) Saya mampu menyelesaikan soal yang sulit dari guru dengan baik 7) Saat ujian saya lebih yakin dengan jawaban saya 25) Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya dapat menjawab pertanyaan dengan baik	13) Saya ragu bisa menyelesaikan sendiri tugas yang diberikan guru 19) Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dari teman saya	5
		Memiliki rencana atau strategi untuk menyelesaikan tugas yang sulit	2) Saya membaca materi pelajaran terlebih dahulu sebelum diajarkan oleh guru 8) Saya bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi 26) Saya berdiskusi dengan teman untuk memecahkan tugas yang sulit	14) Saya suka menunda mengerjakan tugas 20) Saya mudah putus asa ketika mengalami kegagalan	5
2	strength	Memiliki komitmen yang kuat dalam mencapai	3) Saya merasa semangat ketika mencari jalan keluar dari tugas yang saya hadapi 9) Saya pantang menyerah ketika mengerjakan tugas	15) Saya mudah putus asa ketika menghadapi ujian 21) Saya merasa malas ketika mengerjakan tugas yang sulit	5

		tujuan	yang sulit 27) Saya belajar hingga larut malam ketika menghadapi ujian		
		Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan	4) Saya tetap menyelesaikan PR walaupun saya memiliki banyak kegiatan 10) Saya menyelesaikan tugas sulit dengan tekun disaat orang lain menyerah menyelesaikan tugas tersebut 28) Saya belajar hingga larut malam untuk memahami materi yang sulit	16) Saya pasrah ketika mengalami kegagalan 22) Walaupun telah berusaha keras, saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas dengan baik	5
3	Generality	Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi atau kondisi	5) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas walaupun dalam keadaan tertekan 11) Saya dapat mempelajari hal baru dengan cepat 29) Saya yakin mendapatkan nilai yang bagus di semua pelajaran	17) Saya merasa bingung ketika mendapatkan tugas yang bermacam-macam dalam satu waktu 23) Saya takut beradaptasi dengan lingkungan baru	5
		Keyakinan hanya pada bidang tertentu/khusus	6) Saya akan fokus mengerjakan satu tugas 12) Saya merasa semangat ketika mengerjakan tugas yang saya sukai	18) Saya merasa kesulitan ketika menyelesaikan tugas yang diberikan guru 24) Saya lebih suka menghadapi ujian tulis	5

			30) Saya merasa senang ketika pelajaran olahraga	daripada ujian lisan	
Total					30

Skala 2

No	Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Physical self image	Kondisi tubuh	1) Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya 9) Saya menjaga kesehatan tubuh dengan rajin berolahraga 33) Saya memiliki badan yang ideal	17) Saya benci diri saya, karena tubuh saya terlalu kurus 25) Saya merasa malu dengan badan yang terlalu gemuk	5
		Penampilan	2) Saya memastikan pakaian saya rapih 10) Saya akan bercermin sebelum berangkat sekolah 34) Saya merasa pantas mengenakan pakaian apa saja	18) Saya cuek dengan pakaian yang saya pakai 26) Saya cuek dengan warna pakaian yang saya pakai	5
2	Psychological self image	Rasa percaya diri	3) Saya berani menyampaikan ide di depan kelas 11) Saya adalah orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi 35) Saya merasa optimis dalam menghadapi situasi	19) Saya merasa tidak menarik di banding teman-teman saya 27) Saya adalah orang yang pendiam	5

			apapun		
		Harga diri	4) Saya memiliki prinsip-prinsip yang saya pegang untuk kehidupan saya kedepannya 12) Bagi saya kerja keras adalah hal penting yang harus saya lakukan 36) Saya merasa bangga ketika menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain	20) Saya meremehkan diri saya sendiri 28) Saya mengalami kegagalan walaupun saya sudah berusaha secara maksimal	5
3	Real realf image	Menerima pujian tanpa rasa malu	5) Saya senang mendapat pujian dari orang lain 13) Prestasi yang saya miliki adalah hasil usaha saya sendiri 37) Bagi saya, keberhasilan adalah sesuatu yang perlu di syukuri	21) Saya merasa kurang pantas mendapatkan penghargaan 29) Saya merasa malu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain	5
		Penilaian akan sifat dan kemampuan yang dimiliki	6) Saya mudah berteman dengan orang baru 14) Saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas seperti orang normal pada umumnya 38) Saya adalah orang yang teliti ketika mengerjakan tugas	22) Saya merupakan orang yang ceroboh dibandingkan teman-teman saya 30) Saya merasa malu ketika berkomunikasi dengan orang lain	5
4	Ideal self	Keinginan	7) Saya ingin	23) Saya ragu akan cita-cita	5

	image	untuk lebih berprestasi	<p>mengembangkan minat dan bakat saya setiap saat</p> <p>15) Saya merasa puas mencapai prestasi dengan hasil kerja keras sendiri</p> <p>39) Saya ingin memiliki prestasi yang lebih baik dari sebelumnya</p>	yang saya miliki	5
		Keinginan untuk perubahan yang lebih baik	<p>8) Saya ingin bisa lebih baik dalam berkomunikasi dengan orang lain</p> <p>16) Saya ingin memiliki kemampuan public speaking yang lebih baik</p> <p>40) saya menerima kritik dan saran dari orang lain</p>	<p>31) Saya merasa pesimis dengan nilai ujian saya</p> <p>24) Saya sulit bangkit ketika mulai menyerah, namun saya tidak merubah hal tersebut</p> <p>32) Saya malas mempelajari hal baru</p>	
Total					40

Skala 3

No	Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Biologis	Berkeringat	<p>1) Keringat saya bercucuran ketika menjelaskan materi di depan kelas</p> <p>9) Tangan saya terasa dingin, ketika berbicara di depan banyak orang</p> <p>33) Ketika saya berpidato, tiba-tiba telapak tangan saya</p>	<p>17) Saya merasa tenang ketika menjawab pertanyaan dari guru</p> <p>25) Saya senang teman-teman banyak bertanya mengenai presentasi saya.</p>	5

			berkeringat		
		Gemetar	2) Pulpen yang saya pegang tiba-tiba jatuh ketika teman saya menanyakan materi yang saya sampaikan 10) Saya merasa gugup ketika menyampaikan pidato 34) Suara saya bergetar ketika menjelaskan materi di depan kelas sehingga apa yang saya katakan tidak jelas	18) Badan saya tetap tenang ketika berbicara di depan kelas 26) Saya dapat mengontrol tubuh saya dengan baik ketika menjelaskan materi	5
2	Kognitif	Takut	3) Saya takut membuat kesalahan ketika menyampaikan materi di depan kelas 11) Saya takut materi pidato saya mendapatkan kritik dari guru 35) Saya memikirkan hal buruk sebelum pidato dimulai	19) Saya menjawab pertanyaan dari penguji dengan percaya diri 27) Saya menunggu giliran ujian lisan dengan tenang	5
		Menurunnya tingkat konsentrasi dan perhatian	4) Saya merasa gugup sehingga melupakan materi yang telah dikuasai 12) Karena merasa gugup sebelum presentasi sehingga saya meletakkan alat tulis sembarangan	20) Saya melakukan kontak mata dengan lawan bicara saya 28) Saya tetap dapat memusatkan perhatian ketika berbicara di depan umum	5

			36) Konsentrasi saya menurun ketika berbicara di depan kelas		
3	Perilaku	Perilaku menghindar	5) Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi untuk menghindar dari pertanyaan guru 13) Saya berdiri di belakang teman saya ketika presentasi 37) Saya memilih diam dibandingkan bertanya pada saat pembelajaran	21) Saya berdiri paling depan ketika presentasi 29) Saya menerima dengan senang hati jika saya ditunjuk untuk berpidato	5
		Sulit berbicara	6) Saya terdiam beberapa detik sebelum memulai menjelaskan materi di depan kelas 14) Saya menjelaskan materi dengan terbata-bata 38) Saya sulit menyampaikan ide saat forum diskusi	22) Saya dapat memberikan pendapat dengan suara yang lantang 30) Saya sangat antusias menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya	5
4	Suasana hati	Gelisah	7) Saya merasa resah dengan jadwal pidato yang semakin dekat 15) Saya cemas dengan ujian lisan yang semakin dekat 39) Saya tergesa-gesa menyampaikan pidato agar	23) Saya dapat menjelaskan materi dengan tenang 31) Saya duduk dengan tenang ketika menunggu pidato	5

			cepat berakhir		
	Mudah tersinggung	8) Saya menjadi sensitif ketika menghadapi ujian lisan 16) Saya menjadi sensitif ketika menghadapi ujian lisan 40) Saya merasa kesal ketika mendapat banyak pertanyaan dari teman-teman ketika presentasi	24) Saya senang ketika teman-teman saya bertanya mengenai presentasi saya 32) Saya mampu menjawab dengan tenang ketika ujian lisan	5	
Total					40

Lampiran 2 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Skala

RINGKASAN HASIL UJI VALIDITAS SKALA SELF-EFFICACY

No Item	R hitung	R tabel 5% (35)	Sig.	Kriteria
1	0,705	0,344	0,000	Valid
2	0,598	0,344	0,000	Valid
3	0,554	0,344	0,001	Valid
4	0,491	0,344	0,003	Valid
5	0,501	0,344	0,002	Valid
6	0,349	0,344	0,040	Valid
7	0,594	0,344	0,000	Valid
8	0,557	0,344	0,001	Valid
9	0,565	0,344	0,000	Valid
10	0,533	0,344	0,001	Valid
11	0,519	0,344	0,001	Valid
12	0,263	0,344	0,127	Tidak Valid
13	0,521	0,344	0,001	Valid
14	0,357	0,344	0,035	Valid
15	0,527	0,344	0,001	Valid
16	0,536	0,344	0,001	Valid
17	0,274	0,344	0,111	Tidak Valid
18	0,678	0,344	0,000	Valid
19	0,663	0,344	0,000	Valid

20	0,545	0,344	0,001	Valid
21	0,803	0,344	0,000	Valid
22	0,441	0,344	0,008	Valid
23	0,525	0,344	0,001	Valid
24	0,255	0,344	0,139	Tidak Valid
25	0,680	0,344	0,000	Valid
26	0,356	0,344	0,036	Valid
27	0,491	0,344	0,003	Valid
28	0,448	0,344	0,007	Valid
29	0,481	0,344	0,003	Valid
30	0,205	0,344	0,237	Tidak Valid

RELIABILITAS SELF-EFFICACY

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.880	30

HASIL RINGKASAN UJI VALIDITAS KONSEP DIRI

No Item	R hitung	R tabel 5% (35)	Sig.	Kriteria
1	0,463	0,344	0,005	Valid
2	0,525	0,344	0,001	Valid
3	0,391	0,344	0,020	Valid
4	0,479	0,344	0,004	Valid
5	0,222	0,344	0,200	Tidak Valid
6	0,491	0,344	0,003	Valid
7	0,269	0,344	0,118	Tidak Valid
8	0,319	0,344	0,061	Tidak Valid
9	0,610	0,344	0,000	Valid
10	0,016	0,344	0,927	Tidak Valid
11	0,402	0,344	0,017	Valid
12	0,234	0,344	0,176	Tidak Valid
13	0,304	0,344	0,076	Tidak Valid
14	0,362	0,344	0,032	Valid
15	0,358	0,344	0,035	Valid
16	0,127	0,344	0,467	Tidak Valid
17	0,661	0,344	0,000	Valid
18	0,299	0,344	0,081	Tidak Valid
19	0,617	0,344	0,000	Valid
20	0,662	0,344	0,000	Valid
21	0,633	0,344	0,000	Valid

22	0,571	0,344	0,000	Valid
23	0,541	0,344	0,001	Valid
24	0,679	0,344	0,000	Valid
25	0,469	0,344	0,004	Valid
26	0,357	0,344	0,035	Valid
27	0,286	0,344	0,096	Tidak Valid
28	0,341	0,344	0,045	Tidak Valid
29	0,448	0,344	0,007	Valid
30	0,531	0,344	0,001	Valid
31	0,439	0,344	0,008	Valid
32	0,377	0,344	0,026	Valid
33	0,290	0,344	0,091	Tidak Valid
34	0,492	0,344	0,003	Valid
35	0,544	0,344	0,001	Valid
36	0,254	0,344	0,141	Tidak Valid
37	0,406	0,344	0,016	Valid
38	0,339	0,344	0,047	Tidak Valid
39	0,295	0,344	0,085	Tidak Valid
40	0,244	0,344	0,157	Tidak Valid

RELIABILITAS KONSEP DIRI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.873	40

HASIL RINGKASAN UJI VALIDITAS KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

No Item	R hitung	R tabel 5% (35)	Sig.	Kriteria
1	0,562	0,344	0,000	Valid
2	0,413	0,344	0,014	Valid
3	0,731	0,344	0,000	Valid
4	0,764	0,344	0,000	Valid
5	0,647	0,344	0,000	Valid
6	0,577	0,344	0,000	Valid
7	0,691	0,344	0,000	Valid
8	0,582	0,344	0,000	Valid
9	0,636	0,344	0,000	Valid
10	0,675	0,344	0,000	Valid
11	0,672	0,344	0,000	Valid

12	0,652	0,344	0,000	Valid
13	0,610	0,344	0,000	Valid
14	0,540	0,344	0,001	Valid
15	0,895	0,344	0,000	Valid
16	0,664	0,344	0,000	Valid
17	0,296	0,344	0,084	Tidak Valid
18	0,717	0,344	0,000	Valid
19	0,583	0,344	0,000	Valid
20	0,253	0,344	0,143	Tidak Valid
21	0,619	0,344	0,000	Valid
22	0,523	0,344	0,001	Valid
23	0,728	0,344	0,000	Valid
24	0,540	0,344	0,001	Valid
25	0,533	0,344	0,001	Valid
26	0,661	0,344	0,000	Valid
27	0,688	0,344	0,000	Valid
28	0,531	0,344	0,001	Valid
29	0,663	0,344	0,000	Valid
30	0,532	0,344	0,001	Valid
31	0,665	0,344	0,000	Valid
32	0,716	0,344	0,000	Valid
33	0,442	0,344	0,008	Valid
34	0,591	0,344	0,000	Valid
35	0,642	0,344	0,000	Valid
36	0,635	0,344	0,000	Valid
37	0,383	0,344	0,023	Valid
38	0,606	0,344	0,000	Valid
39	0,761	0,344	0,000	Valid
40	0,553	0,344	0,001	Valid

RELIABILITAS KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.954	40

Lampiran 3 : Skala Penelitian

BLUEPRINT SKALA SETELAH UJI COBA

Skala 1

No	Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	Meyakini memiliki potensi dan kemampuan dalam mengerjakan tugas sulit	1) Saya mampu menyelesaikan tugas dari guru dengan baik 7) Saat ujian saya lebih yakin dengan jawaban saya 22) Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya dapat menjawab pertanyaan dengan baik	12) Saya ragu bisa menyelesaikan sendiri tugas yang diberikan guru 18) Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dari teman saya	5
		Memiliki rencana atau strategi untuk menyelesaikan tugas yang sulit	2) Saya membaca materi pelajaran terlebih dahulu sebelum diajarkan oleh guru 8) Saya bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi 23) Saya berdiskusi dengan teman untuk memecahkan tugas yang sulit	13) Saya suka menunda mengerjakan tugas 19) Saya mudah putus asa ketika mengalami kegagalan	5
2	Strenght	Memiliki	3) Saya merasa semangat	14) Saya mudah putus asa	5

		komitmen yang kuat dalam mencapai tujuan	ketika mencari jalan keluar dari tugas yang saya hadapi 9) Saya pantang menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit 24) Saya belajar hingga larut malam ketika menghadapi ujian	ketika menghadapi ujian 20) Saya merasa malas ketika mengerjakan tugas yang sulit	
		Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan	4) Saya tetap menyelesaikan PR walaupun saya memiliki banyak kegiatan 10) Saya menyelesaikan tugas sulit dengan tekun disaat orang lain menyerah menyelesaikan tugas tersebut 25) Saya belajar hingga larut malam untuk memahami materi yang sulit	15) Saya pasrah ketika mengalami kegagalan 21) Walaupun telah berusaha keras, saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas dengan baik	5
3	Generality	Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi atau	5) Saya yakin dapat menjelaskan materi dengan baik di depan kelas 11) Saya dapat mempelajari hal baru dengan cepat 26) Saya yakin	16) Saya takut beradaptasi dengan lingkungan baru	4

		kondisi	mendapatkan nilai yang bagus di semua pelajaran		
		Keyakinan hanya pada bidang tertentu/khusus	6) Saya akan fokus mengerjakan satu tugas	17) Saya merasa kesulitan ketika menyelesaikan tugas yang diberikan guru	2
Total					26

Skala 2

No	Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Physical self image	Kondisi tubuh	1) Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya 7) Saya menjaga kesehatan tubuh dengan rajin berolahraga	12) Saya benci diri saya, karena tubuh saya terlalu kurus 20) Saya merasa malu dengan badan yang terlalu gemuk	4
		Penampilan	2) Saya memastikan pakaian saya rapih 8) Saya merasa pantas mengenakan pakaian apa saja	13) Saya cuek dengan warna pakaian yang saya pakai	3
2	Psychological self image	Rasa percaya diri	3) Saya berani menyampaikan ide di depan kelas 9) Saya adalah orang yang memiliki kepercayaan diri	14) Saya merasa tidak menarik di banding teman-teman saya	4

			tinggi 25) Saya merasa optimis dalam menghadapi situasi apapun		
		Harga diri	4) Saya memiliki prinsip-prinsip yang saya pegang untuk kehidupan saya kedepannya	15) Saya meremehkan diri saya sendiri	2
3	Real self image	Menerima pujian tanpa rasa malu	5) Bagi saya, keberhasilan adalah sesuatu yang perlu di syukuri	16) Saya merasa kurang pantas mendapatkan penghargaan 21) Saya merasa malu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain	3
		Penilaian akan sifat dan kemampuan yang dimiliki	6) Saya mudah berteman dengan orang baru 10) Saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas seperti orang normal pada umumnya	17) Saya merupakan orang yang ceroboh dibandingkan teman-teman saya 22) Saya merasa malu ketika berkomunikasi dengan orang lain	4
4	Ideal self image	Keinginan untuk lebih berprestasi	11) Saya merasa puas mencapai prestasi dengan hasil kerja keras sendiri	18) Saya ragu akan cita-cita yang saya miliki 23) Saya merasa pesimis dengan nilai ujian saya	3
		Keinginan untuk perubahan yang lebih	-	19) Saya sulit bangkit ketika mulai menyerah, namun saya tidak merubah hal tersebut	2

		baik		24) Saya malas mempelajari hal baru	
Total					25

Skala 3

No	Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Biologis	Berkeringat	1) Keringat saya bercucuran ketika menjelaskan materi di depan kelas 9) Tangan saya terasa dingin, ketika berbicara di depan banyak orang 31) Ketika saya berpidato, tiba-tiba telapak tangan saya berkeringat	17) Saya senang teman-teman banyak bertanya mengenai presentasi saya.	5
		Gemetar	2) Pulpen yang saya pegang tiba-tiba jatuh ketika teman saya menanyakan materi yang saya sampaikan 10) Saya merasa gugup ketika menyampaikan pidato 32) Suara saya bergetar ketika menjelaskan materi di depan kelas sehingga	18) Badan saya tetap tenang ketika berbicara di depan kelas 25) Saya dapat mengontrol tubuh saya dengan baik ketika menjelaskna materi	5

			apa yang saya katakan tidak jelas		
2	Kognitif	Takut	3) Saya takut membuat kesalahan ketika menyampaikan materi di depan kelas 11) Saya takut materi pidato saya mendapatkan kritik dari guru 33) Saya memikirkan hal buruk sebelum pidato dimulai	19) Saya menjawab pertanyaan dari penguji dengan percaya diri 26) Saya menunggu giliran ujian lisan dengan tenang	5
		Menurunnya tingkat konsentrasi dan perhatian	4) Saya merasa gugup sehingga melupakan materi yang telah dikuasai 12) Karena merasa gugup sebelum presentasi sehingga saya meletakkan alat tulis sembarangan 34) Konsentrasi saya menurun ketika berbicara di depan kelas	20) Saya tetap dapat memusatkan perhatian ketika berbicara di depan umum	5
3	Perilaku	Perilaku menghindar	5) Ketika guru memberikan pertanyaan, saya berpura-pura berdiskusi untuk menghindar dari pertanyaan guru 13) Saya berdiri di belakang teman saya ketika presentasi	21) Saya berdiri paling depan ketika presentasi 27) Saya menerima dengan senang hati jika saya ditunjuk untuk berpidato	5

			35) Saya memilih diam dibandingkan bertanya pada saat pembelajaran		
		Sulit berbicara	6) Saya terdiam beberapa detik sebelum memulai menjelaskan materi di depan kelas 14) Saya menjelaskan materi dengan terbata-bata 36) Saya sulit menyampaikan ide saat forum diskusi	22) Saya dapat memberikan pendapat dengan suara yang lantang 28) Saya sangat antusias menjawab pertanyaan yang diberikan kepada saya	5
4	Suasana hati	Gelisah	7) Saya merasa resah dengan jadwal pidato yang semakin dekat 15) Saya cemas dengan ujian lisan yang semakin dekat 37) Saya tergesa-gesa menyampaikan pidato agar cepat berakhir	23) Saya dapat menjelaskan materi dengan tenang 29) Saya duduk dengan tenang ketika menunggu pidato	5
		Mudah tersinggung	8) Saya menjadi sensitif ketika menghadapi ujian lisan 16) Saya merasa stress ketika berbicara di depan umum 38) Saya merasa kesal ketika mendapat banyak pertanyaan dari teman-	24) Saya senang ketika teman-teman saya bertanya mengenai presentasi saya 30) Saya mampu menjawab dengan tenang ketika ujian lisan	5

			teman ketika presentasi		
Total					38

Reliabilitas Skala Self-Efficacy

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	26

Reliabilitas Skala Konsep Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	25

Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	38

Lampiran 4 :Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
self-efficacy	186	60	122	89.92	10.486
konsep diri	186	45	120	88.54	12.256
kecemasan berbicara di depan umum	186	42	181	111.85	19.261
Valid N (listwise)	186				

Self-Efficacy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	24	12.9	12.9	12.9
	Sedang	129	69.4	69.4	82.3
	Tinggi	33	17.7	17.7	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Konsep Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	15.1	15.1	15.1
	Sedang	130	69.9	69.9	84.9
	Tinggi	28	15.1	15.1	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Kecemasan Berbicara di depan Umum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	26	14.0	14.0	14.0
	2.00	137	73.7	73.7	87.6
	3.00	23	12.4	12.4	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Lampiran 5: Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Self-efficacy</i>	Konsep Diri	Kecemasan Berbicara di depan Umum
N		186	186	186
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	89.92	88.54	111.85
	Std. Deviation	10.486	12.256	19.261
Most Extreme Differences	Absolute	.072	.058	.096
	Positive	.072	.058	.065
	Negative	-.061	-.057	-.096
Test Statistic		.072	.058	.096
Exact Sig. (2-tailed)		.270	.537	.062

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 : Hasi Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara di depan umum * <i>self-efficacy</i>	Between Groups	(Combined)	35028.464	46	761.488	3.150	.000
		Linearity	20743.219	1	20743.219	85.794	.000
		Deviation from Linearity	14285.245	45	317.450	1.313	.118
	Within Groups		33607.321	139	241.779		
	Total		68635.785	185			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara di depan umum * konsep diri	Between Groups	(Combined)	37583.691	48	782.994	3.455	.000
		Linearity	20149.876	1	20149.876	88.900	.000
		Deviation from Linearity	17433.815	47	370.932	1.637	.015
	Within Groups		31052.094	137	226.658		
	Total		68635.785	185			

Lampiran 7 : Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	222.960	10.255		21.741	.000		
	<i>self-efficacy</i>	-.684	.121	-.372	-5.630	.000	.752	1.329
	konsep diri	-.560	.104	-.357	-5.391	.000	.752	1.329

a. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

Lampiran 8: Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	222.960	10.255		21.741	.000
	<i>self-efficacy</i>	-.684	.121	-.372	-5.630	.000
	konsep diri	-.560	.104	-.357	-5.391	.000

a. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27307.282	2	13653.641	60.457	.000 ^b
	Residual	41328.503	183	225.839		
	Total	68635.785	185			

a. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

b. Predictors: (Constant), konsep diri, *self-efficacy*

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.631 ^a	.398	.391	15.028

a. Predictors: (Constant), konsep diri, *self-efficacy*

b. Dependent Variabel: kecemasan berbicara di depan umum

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Gina Agisna Robiatus Sa'diyah
Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 17 Desember 1998
Alamat : RT/RW 0310/010 Dusun 4 Desa Sarajaya, Kec.
Lemahabang, Kab. Cirebon
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : ginaagisna49@gmail.com
Nama Ayah : Maryono
Nama Ibu : Nur Asiyah Kamil

Riwayat Pendidikan

- a. Pendidikan Formal
 1. SDN 3 Karang Sembung
 2. MTS Negeri Karang Sembung
 3. MAS Manbaul 'Ulum
 4. UIN Walisongo Semarang
- b. Pendidikan Non-Formal
 1. Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum
 2. Daarul Qur'an Lemahabang
 3. Ma'had al-Jami'ah Walisongo
 4. Al-Azhar English Course Pare

Pengalaman Kerja

1. Tenaga Pengajar di Pondok Pesantren Manbaul 'Ulum