

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Benny Kurniawan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jalan Semolowaru No.45 Surabaya

Email: kurniawanbenny404@gmail.com

Latar Belakang: Orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum merasa tidak nyaman ketika mereka membayangkan atau berbicara di depan banyak orang (Wahyuni, 2015). Menurut Jangir dan Govinda (2017), definisi lain dari kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan gugup, tidak pasti, atau takut ketika berbicara di depan audiens. Efikasi diri merupakan salah satu penyebab kecemasan berbicara dan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Peneliti menggunakan self-efficacy karena dapat mempengaruhi keyakinan seseorang ketika menghadapi kecemasan berbicara di depan umum.

Tujuan: Mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Bertujuan untuk menguji teori yang berasal dari para ahli, membangun, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, menaksir dan meramal hasilnya yang diolah dengan metode Stastical Package For Science (SPSS).

Hasil dan Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian koefisien korelasi, hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa berbanding terbalik secara signifikan. Hasil tersebut menunjukkan besarnya hubungan antara efikasi diri (X) dengan ketakutan berbicara di depan umum pada siswa (Y).

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN STUDENTS

Benny Kurniawan

Faculty Psychology

University 17 Agustus 1945 Surabaya

Jalan Semolowaru No.45 Surabaya

Email: kurniawanbenny404@gmail.com

Background: People who experience public speaking anxiety feel uncomfortable when they imagine or speak in front of many people (Wahyuni, 2015). According to Jangir and Govinda (2017), another definition of public speaking anxiety is feeling nervous, uncertain, or afraid when speaking in front of an audience. Self-efficacy is one of the causes of speaking anxiety and is a factor that can affect public speaking anxiety. Researchers use self-efficacy because it can affect a person's beliefs when facing public speaking anxiety.

Objective: Knowing whether there is a relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in college students.

Methods: The research design used in this research is quantitative research and held in Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Aims to test theories that come from experts, build, show relationships between variables, provide statistical descriptions, estimate and predict the results which are processed using the Statistical Package For Science (SPSS) method.

Result and Conclusion: The correlation coefficient is -0.582 with a significance of $p = 0.000$ or $p < 0.05$, which means that it indicates that there is a negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in students, the results are in accordance with the hypothesis made previously. To find out the magnitude of the relationship between self-efficacy (X) on public speaking anxiety in students (Y) can be seen from the R Square table, the value produced in R Square is 0.339. This value means that the relationship of self-efficacy (X) is 33.9%, while 66.1% is influenced by another factor.

Keywords: Self-Efficacy, Public Speaking Anxiety in Students

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, kita cukup sering berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi dapat terjadi di mana saja, kapan saja, termasuk dalam suasana formal seperti kuliah atau di depan kelas saat presentasi. Sedangkan dalam suasana santai seperti percakapan dengan teman, belajar kelompok, atau hang out dengan teman (Wiryanto, 2005). Kualitas hidup manusia juga dapat ditentukan oleh komunikasi, dan kemampuan berkomunikasi secara efektif sangat penting. Namun, kenyataan yang terjadi selama ini berbeda; banyak siswa saat ini kurang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi. Keuntungan dari keterampilan komunikasi bagi siswa adalah bahwa mereka dapat secara efektif menyampaikan pesan atau ide dan berkembang menjadi kemampuan yang berharga bagi mereka. Seorang siswa harus mampu berkomunikasi secara efektif dalam berbagai setting, khususnya di setting publik. Ini termasuk menjadi pendengar dan pembicara yang baik. Dalam lingkup pekerjaan hingga tugas-tugas yang melibatkan banyak peserta, seperti dalam pembelajaran pada saat jam pelajaran. Salah satu keterampilan terpenting yang harus dimiliki siswa adalah kemampuan berbicara di depan umum karena mereka harus mampu mengartikulasikan ide dan pikiran mereka secara verbal (Muslimin, 2013).

Kenyataannya, banyak siswa masih kesulitan berbicara di depan umum karena, antara lain, mereka khawatir tentang bagaimana mereka akan keluar saat mereka berbicara di depan orang lain (Bukhori, 2016). Menurut penelitian sebelumnya oleh Riani dan Rozali (2014), 35% mahasiswa Universitas Esa Unggul dilaporkan mengalami kecemasan berat saat presentasi, dan 38% melaporkan memiliki kecemasan sedang. Mengikuti penelitian serupa, Deviyanthi dan Widiasavitri (2016) menemukan bahwa mahasiswa psikologi di Bali memiliki prevalensi kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, yaitu sebesar 51,8 persen dari populasi. Siswa mungkin kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan jelas ketika berbicara di depan kelas karena kecemasan. Misalnya, siswa mungkin menggunakan kata-kata aneh di tengah kalimat, menyebabkan mereka tergagap. Siswa tidak dapat membuat serangkaian pesan yang akan diberikan sebagai retensi, itulah sebabnya mengapa demikian.

Siswa mungkin kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan jelas ketika berbicara di depan kelas karena kecemasan. Misalnya, siswa mungkin menggunakan kata-kata aneh di tengah kalimat, menyebabkan mereka tergagap. Siswa tidak dapat membuat serangkaian pesan yang akan diberikan sebagai retensi, itulah sebabnya mengapa demikian. Menurut Bandura (1997), self-efficacy adalah keyakinan individu bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan sukses dalam keadaan tertentu. Akibatnya, orang akan merasa lebih mengendalikan lingkungan sosialnya, yang akan mempengaruhi cara berpikir dan bertindak terhadap pilihan yang mereka buat, upaya yang mereka lakukan, dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan. Self-efficacy memainkan peran penting dalam kemampuan orang untuk mengatasi kecemasan berbicara karena orang dengan tingkat ketakutan dan kecemasan yang tinggi biasanya memiliki tingkat self-efficacy yang rendah, sedangkan orang dengan tingkat self-efficacy yang tinggi mampu membujuk orang lain untuk mengatasi tantangan dan memandang setiap ancaman sebagai tantangan yang dapat diterima.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. bertujuan untuk mengevaluasi hipotesis yang diajukan oleh para profesional, membangun korelasi antar variabel, memberikan deskripsi statistik, memperkirakan temuan, dan memperkirakannya menggunakan teknik Statistical Package for Science (SPSS). Variabel terikat, dua variabel bebas, dan dua variabel bebas merupakan dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Self-Efficacy adalah variabel bebas, atau variabel X, dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum adalah variabel terikat, atau variabel Y.

Instrumen Pengumpul Data

Dalam penyelidikan ini, skala digunakan sebagai alat pengukur selama fase pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2008), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena. Skala yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Self-Efficacy (X₁) dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y₁). Fenomena ini, yang akan disebut sebagai variabel penelitian, telah diidentifikasi secara tepat oleh peneliti. Variabel-variabel yang perlu diukur terlebih dahulu harus diubah menjadi berbagai indikator sebelum digunakan. Selain itu, indikator ini berfungsi sebagai panduan saat menyusun pernyataan dan item lainnya. Skala Likert ini memiliki 4 alternatif jawaban yang terbagi dalam dua kelompok yaitu favorable dan unfavorable. Aitem favorable mempunyai 4 tipe pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Aitem unfavorable juga mempunyai 4 tipe pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), dan Sangat Tidak Setuju (4).

Tabel 1.1 Skoring skala linkert

Jawaban Skor	Skor	
	Favorable Skor	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi angkatan tahun 2018,2019,2020 kelas pagi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah sebanyak 584 mahasiswa.

Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus Slovin dalam perhitungan sampel dengan margin of error 10%. Berikut rumus Slovin yang dikemukakan oleh Husein Umar (2003):

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

$$n = \frac{584}{1 + 584(0,1)^2}$$

$$n = \frac{584}{1 + 584(0,01)}$$

$$n = \frac{584}{1 + 5,84}$$

$$n = \frac{584}{6,84}$$

$$n = 85,3$$

Keterangan:

- N = Ukuran sampel
- n = Ukuran populasi
- E = Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Variabel Y)

Skala yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan elemen kecemasan berbicara di depan umum yang disarikan dari Rogers (2004), yaitu elemen fisik, mental, dan emosional, digunakan sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kecemasan saat memberikan pidato di depan audiens.

Tabel 1.4 Blueprint kecemasan berbicara didepan umum

NO ITEM					
No	ASPEK	INDIKATOR	<i>Fav</i>	<i>Unf</i>	JUMLAH
1	Fisik	Degup jantung semakin cepat	1,4	2,6	4
		Lutut gemetar	3,7	5,8	4
		Suara terasa bergetar	9,12	14,17	4
		Kejang perut	10,15	13,18	4
		Mata berair	11,19	16,20	4
2	Mental	Ketidakmampuan Dalam Mengingat Fakta	21,23	25,27	4
		Melupakan hal-hal penting	22,24	26,29	4
		Mengulang kalimat yang sama	28,31	32,36	4
3	Emosional	Rasa malu dan tidak berdaya	30,33	35,39	4
		Rasa takut dan panik	34,37	40,43	4
		Kehilangan kendali di hadapan umum	38,41	42,44	4
Jumlah					44

Efikasi Diri (Variabel X)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur efikasi diri diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi yang diambil dari Bandura (1997) yaitu, efikasi diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu Level, Strength, Magnitude.

Tabel 1.5 Blueprint Evikasi Diri

NO AITEM					
No	ASPEK	INDIKATOR	<i>Fav</i>	<i>Unf</i>	JUMLAH
1.	<i>Level</i> (Tingkatan)	1. Keyakinan untuk menyelesaikan tugas sesuai tingkat kesulitan	1,2	3,5	4
		2. Memperkirakan kemampuan dalam menyelesaikan tugas	4,6	8,10	4
2.	<i>Strength</i> (Kekuatan)	1. Memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap potensi diri dalam menyelesaikan tugas.	7,9	11,13	4
		2. Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas dengan baik	12,15	14,16	4
3.	<i>Generality</i> (Generalitas)	1. Mampu mengerjakan tugas sesuai kemampuan bidang	17,19	18,20	4
		2. Mampu mengatur situasi dan kondisi yang beragam	21,23	22,24	4
Jumlah					24

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah model regresi terdistribusi normal harus digunakan dengan data yang dikumpulkan, uji normalitas dilakukan. Jika nilai p kurang dari 0,05 dalam kondisi pengujian, data tidak terdistribusi normal. Untuk melihat bahwa data yang baik adalah yang dapat dipelajari dengan statistik parametrik, maka dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Jika nilai signifikan (p) lebih besar dari 0,05, data dianggap normal; sebaliknya jika nilai signifikan (p) kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak dianggap normal.. Hasil uji normalitas data variabel efikasi diri menggunakan Koefisien Shapiro Wilk sebesar 0,14 dan taraf signifikan (p) sebesar 0,963 yang berarti variabel efikasi diri mempunyai sebaran data yang tidak normal. Sedangkan pada variabel kecemasan berbicara di depan umum diperoleh Koefisien Shapiro Wilk sebesar 0,03 dan taraf signifikan (p) sebesar 0,963 yang berarti variabel kecemasan berbicara di depan umum mempunyai sebaran yang tidak normal.

Tabel 1.2 Uji Normalitas

Shapiro Wilk

Variable	Statistic	Sig
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,952	0,003 (tidak normal)
Efikasi Diri	0,963	0,014 (tidak normal)

Uji Linieritas

Dengan membandingkan regresi linier dengan regresi kuadrat, uji linieritas ini dilakukan untuk menguji dan mengkonfirmasi hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Jika perbedaan koefisien regresi linier dengan membandingkan regresi linier dengan koefisien kuadrat memiliki tingkat signifikansi ($p > 0,05$), maka korelasi antara regresi linier dan regresi kuadrat dinyatakan linier. Perbedaan diuji melalui F pada sumber selisih (Sayeti, 2009) Berdasarkan hasil uji linieritas teknik tabel anova, diperoleh nilai F sebesar 1,119 dan nilai signifikan sebesar 0,351 ($>0,05$), hubungan antara diri -kemanjuran dan ketakutan berbicara di depan umum adalah linier. Berdasarkan uji linieritas menggunakan teknik anova tabel diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1.3 Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Kecemasan berbicara didepan umum	0,351	1,119	Linier

Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik statistik akan digunakan untuk analisis data. Pendekatan statistik adalah cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis data untuk sampai pada kesimpulan yang bijaksana dan logis. Program SPSS 16.0 for Windows akan digunakan untuk analisis data otomatis dari data penelitian. dalam upaya untuk menyelesaikan perhitungan ekstensif dengan cepat dan akurat. Teknik korelasi akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Peneliti menggunakan Spearman Rho sebagai metode analisis data setelah melakukan uji pendahuluan untuk data yang dikumpulkan tentang distribusi data Uji Normalitas tentang efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum, yang keduanya menunjukkan data anomali. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik parametrik uji korelasi Spearman Rho. Hasil dari uji kolerasi menggggunakan Spearman Rho yang menunjukkan $r_{xy} = - 0,491$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah berikut:

Tabel 1.4 Hasil Kolerasi Spearman Rho

Skala	Spearman Rho	Signifikansi	N
Efikasi Diri Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,491	0,000	87

Hasil

Skor dengan hasil -0,491 dan memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$) menurut perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan korelasi Spearman Rho, menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel. Artinya, hipotesis penelitian sebelumnya yang menyatakan “ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa” dapat diterima karena semakin rendah efikasi diri seseorang maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Aplikasi Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 16.0 for Windows digunakan untuk melakukan uji hipotesis ini. Kriteria analisis menggunakan korelasi menggunakan Spearman Rho telah dipenuhi dengan alat pengumpulan data ini berupa skala efikasi diri dengan ketakutan berbicara di depan umum. Teknik korelasi pada penelitian ini untuk menguji hubungan antar variabel yaitu efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan teknik korelasi Spearman Rho. Hasil analisis dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 1.5 Kolerasi Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Variabel	PearsonCorrelation	Signifikasi	N
Efikasi Diri Kecemasan Berbicara di Depan Umum	-0,491	0,000	87

Melalui penggunaan mean empiris dan mean hipotetis, penelitian ini tidak hanya menguji hipotesis tetapi juga mengidentifikasi kategori siswa yang berbeda. Versi 16.0 dari Statistical Product and Service Solution (SPSS) untuk Windows digunakan untuk mendukung analisis ini. Tiga kategori—rendah, sedang, dan tinggi—digunakan untuk menggambarkan level ini (Azwar, 2015). Tabel di bawah ini menunjukkan kategori efikasi diri:

Tabel 1.6 Kategorisasi Efikasi Diri

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 48,5$	Rendah	12	13,8%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$49 \leq X < 64,5$	Sedang	60	69,0%
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 65$	Tinggi	15	17,2%
		Total	87	100%

Keterangan tabel: X = Skor subjek μ = Mean atau rerata hipotetik σ = Standart deviasi hipotetik
Dari hasil kategorisasi pada variabel efikasi diri, didapatkan sebanyak 60 mahasiswa

mempunyai efikasi diri yang berkategorisasi sedang, sedangkan kategori kecemasan berbicara di depan umum, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.7 Kategorisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 71,5$	Rendah	11	12,6%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$72 \leq X < 103,5$	Sedang	64	73,6%
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 104$	Tinggi	12	13,8%
		Total	87	100%

Keterangan tabel: X = Skor subjek μ = Mean atau rerata hipotetik σ = Standart deviasi hipotetik

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian koefisien korelasi, hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa berbanding terbalik secara signifikan, dengan nilai $-0,582$ dan signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$. Dari tabel R Square pada analisis regresi linier, nilai yang dihasilkan pada R Square adalah $0,339$, menunjukkan besarnya hubungan antara efikasi diri (X) dengan ketakutan berbicara di depan umum pada siswa (Y). Hubungan antara efikasi diri (X) dengan nilai ini adalah $33,9$ persen, sedangkan $66,1$ persen dipengaruhi oleh faktor lain.

Temuan hipotesis ini juga sesuai dengan penelitian Java, M. L. dan Soetjningsih, C. H. dari tahun 2022 berjudul “Self Efficacy With Anxiety in Public Speaking in Sumba Ethnic Students” yang menjelaskan bahwa self efficacy dan kecemasan memiliki hubungan yang buruk. Menurut temuan penelitian, “Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum di KPI UINIB PADANG”, oleh Haziqatuzikra, H., & Nio, S. R. (2019), berbicara di depan Mahasiswa etnis Sumba, jurnal studi temuan menunjukkan koefisien (r) sebesar $-0,518$ dan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,01$). Ini membuktikan bahwa ada hubungan terbalik yang kuat antara efikasi diri dan ketakutan berbicara di depan umum. Self-efficacy dan positive thinking dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, berikut jurnal penelitian dari Nurhasanah, N. (2021), mencatat bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dan self-efficacy. Tambahan jurnal penelitian dari Darmawan, B. (2016). Artikel yang berjudul Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta melaporkan bahwa terdapat koefisien korelasi $-0,609$ dengan p-value $0,000$ antara kedua variabel.

Efikasi diri dalam kaitannya dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keyakinan yang diperoleh dari berbagai sumber pengalaman yang memberikan seseorang evaluasi mengenai kemampuan dalam menghadapi situasi sosial. Keyakinan yang ada di dalam efikasi diri menentukan seberapa besar seorang individu akan berupaya dan menunjukkan ketangguhannya ketika menghadapi situasi-situasi yang dapat menyebabkannya berperilaku maladaptif, seperti misalnya ketika seorang individu mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu bahwa dirinya itu mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu secara berhasil. Hal tersebut mengakibatkan bagaimana seorang individu merasa berpikir dan bertindak laku (usaha-usaha yang dilakukan, keputusan yang dipilih, dan keteguhannya pada saat menghadapi suatu

hambatan), memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya (Warsito, 2004).

Kesimpulan

Studi "Asosiasi Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa" menemukan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, menurut temuan penelitian dan diskusi. Koefisien korelasi, yang menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa dan memiliki nilai $-0,582$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$, mendukung hipotesis yang diajukan sebelumnya. Tabel R Square menunjukkan sejauh mana hubungan antara efikasi diri (X) dengan ketakutan berbicara di depan umum siswa (Y), dengan nilai R Square sebesar $0,339$. Nilai ini memiliki arti bahwa hubungan efikasi diri (X) sebesar $33,9\%$, sedangkan $66,1\%$ dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga hipotesis terbukti dan dapat diterima.

Saran

Peneliti lain yang ingin meneliti dengan topik permasalahan yang sama dengan penelitian ini disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, supaya dapat mengetahui apakah dengan jumlah sampel yang lebih banyak akan menghasilkan hasil penelitian yang berbeda dari penelitian ini

Referensi

- Bandura. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Bukhori, B. (2016) 'Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan', *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), pp. 158–186
- DARMAWAN, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Talenta*, 6(1), 52-69.
- Devianthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depankelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342-353.
- Haziqatuzikra, H., & Nio, S. R. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Muslimin, K. and Mahasiswa (2013) 'Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara) Khoirul Muslimin', *JURNAL INTERAKSI*, 2(2), PP. 42– 52.
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106-112
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simtologi, proses Diagnosis, dan Proses Terapi Gangguan-Gangguan Mental*.