

SELF-EFFICACY DAN KUALITAS KOMUNIKASI KELUARGA DENGAN KECEMASAN BERBICARA PADA MAHASISWA

Imam Subarkah Romadhoni

Email : imarromadh@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRACT

The reasearch to determine correlation between self-efficacy and the quality of communication in the family with the anxiety of public speaking to the students of the Faculty of Psychology University 17 Agustus 1945 Surabaya. The hypothesis is; 1) there is a negative correlation between self-efficacy and the anxiety of public speaking; 2) there is a negative correlation between the quality of communication in the family and the anxiety of public speaking. The population were 353 students, the sample were 78 who could represent the population. The sampling technique used purposive sampling. The data collection method used the questionnaire method. This research uses 3 scales including the scale of public speaking anxiety, the scale of self-efficacy and the scale of communication quality in the family. Data analysis techniques used spearman brown analysis techniques. Hypothesis testing to be carried out using the SPSS program version 24.0. The results show the correlation between self-efficacy and anxiety in public speaking with the value of rho -0.276 p 0.014 ($p < 0.05$) and the correlation between the quality of communication in the family and public speaking anxiety shows that the value of rho -0.268 p 0,018 ($p < 0.05$), so the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Public Speaking Anxiety, Self-efficacy, Quality, Communication in the family.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dan kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hipotesis dari penelitian ini, yaitu; 1) ada hubungan negatif antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum; 2) ada hubungan negatif antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Populasi penelitian ini adalah 353, sampel dalam penelitian ini adalah 78 mahasiswa yang dapat mewakili populasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Penelitian ini menggunakan 3 skala diantaranya adalah skala kecemasan berbicara di depan umum, skala Self-eficacy dan skala kualitas komunikasi dalam keluarga. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis spearman brown. Uji hipotesis akan dikerjakan menggunakan program SPSS versi 24.0. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan antara self-eficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai rho -0,276 p 0,014 ($p < 0,05$) dan hubungan antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa nilai rho -0,268 p 0,018 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Self-eficacy, Kualitas Komunikasi Dalam Keluarga

Pendahuluan

Era kompetisi global saat ini setiap orang dapat berbicara, namun tidak semua orang memiliki kemampuan berbicara yang baik dan komunikatif di depan umum. Berbicara di depan umum adalah situasi seorang pembicara dilihat serta didengarkan oleh orang banyak. Kemampuan bicara di depan umum juga mampu membantu kehidupan pribadi maupun karier, saat ini banyak profesi atau pekerjaan mengharuskan seseorang untuk berbicara dihadapan banyak orang. Begitu pentingnya komunikasi verbal antara individu dengan individu lain, atau komunikasi antara satu orang dengan banyak orang lain, maka berbicara di depan umum menjadi sebuah keharusan untuk dimiliki oleh semua orang. Kenyataan yang terjadi selama ini berbeda, kemampuan berkomunikasi kurang dimiliki oleh banyak mahasiswa, pada umumnya masih takut bila mendapatkan giliran untuk bicara di depan umum. Lulusan Mahasiswa psikologi diharapkan tidak mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum karena psikologi erat kaitannya dengan hubungan antar individu serta agar dapat menyampaikan suatu pendapat, baik secara komunikasi interpersonal maupun komunikasi kelompok seperti berbicara di depan umum. Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Hasil penelitian McCroskey (dalam Listiyani, dkk, 2015) dilaporkan, bahwa kecemasan berbicara di depan umum dialami oleh 20% siswa baik di sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, bahkan di tingkat universitas, bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self-efficacy*, sebagaimana ini diungkapkan oleh Myers (dalam Kasih dan Sudarji, 2012) disebutkan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. *Self-efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan (Bandura dalam Hasrida, 2016). Perasaan cemas yang dimiliki mahasiswa ketika berbicara di depan umum erat kaitannya dengan *self-efficacy*. Pada umumnya tingkat *Self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tentu berbeda-beda. Ketika mahasiswa mempunyai tingkat *self-efficacy* yang tinggi maka mahasiswa mampu untuk menghadapi perasaan tertekan atau cemas ketika berbicara di depan umum. Begitupun sebaliknya, ketika tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah maka perasaan cemas atau tertekan ketika berbicara di depan umum akan terasa begitu berat. Hal ini dikarenakan keyakinan terhadap kemampuan diri mahasiswa untuk menghadapi situasi atau perasaan cemas ketika berbicara di depan umum. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan cenderung menuntut mahasiswa berperilaku secara mantap dan efektif. Semakin mahasiswa merasa yakin akan kemampuan yang ada dalam diri ketika berbicara di depan umum, maka perasaan cemas yang ditimbulkan akan semakin rendah.

Komunikasi dalam keluarga terjadi dari individu masih kecil sampai beranjak dewasa, suatu komunikasi yang pertama kali dilakukan oleh seorang anak adalah dengan

orang tua. Melalui percakapan dengan anak, diharapkan orang tua mengetahui apa yang dibutuhkan. Bagaimana pendapat anak dan bagaimana pendapat antara orang tua dan anak. Dalam hal ini mahasiswa sebagai anak, pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum diduga dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengutarakan gagasan. Rumono dkk (2014) berpendapat bahwa komunikasi yang baik adalah saat anak bisa menetapkan keputusan bersama dengan orang tua dengan berdiskusi secara tatap muka dan dalam suasana yang santai sehingga permasalahan anak dapat terpecahkan dan segala keinginan serta perasaan anak terakomodasi. Pada umumnya komunikasi dalam keluarga antara orang tua dan mahasiswa cenderung kurang berjalan dengan baik, hal ini dikarenakan kesibukan orang tua itu sendiri ataupun kesibukan dari mahasiswa, dengan kata lain bisa disebut dengan kualitas komunikasi dalam keluarga. Mahasiswa yang aktif dalam lingkup keluarga cenderung sering melakukan komunikasi dengan orang tua, baik dalam hal menyampaikan gagasan atau memecahkan suatu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Berbicara di depan umum tentu memerlukan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan suatu gagasan, agar tidak timbul rasa cemas ketika berbicara di depan umum. Mahasiswa yang memiliki tingkat kualitas komunikasi dalam keluarga yang tinggi, maka mahasiswa secara tidak langsung terbiasa dalam mengutarakan perasaan serta pendapat atau gagasan dengan baik ketika berbicara di depan umum, sehingga kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah. Sedangkan tingkat kualitas komunikasi dalam keluarga yang dimiliki mahasiswa rendah, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berkaitan dengan faktor kebiasaan berkomunikasi serta seberapa baik kualitas suatu komunikasi antara mahasiswa dengan orang tua itu terjadi. Hubungan timbal balik kualitas komunikasi dalam keluarga akan membuat individu memiliki pengalaman dalam berkomunikasi yang akan mendukung keterampilan berbicara di depan umum. Perasaan cemas ketika berbicara di depan umum pada mahasiswa disebabkan karena pada umumnya mahasiswa kurang mampu mengutarakan pendapat, sedangkan komunikasi dalam keluarga antara mahasiswa dengan pihak orang tua tidak lepas dari penyampaian gagasan atau pendapat. Budaya keterbukaan dan rasa percaya akan gagasan yang diutarakan akan didapatkan ketika kualitas komunikasi dalam keluarga berjalan dengan baik. Komunikasi yang baik dalam lingkup keluarga ditentukan dengan seberapa efektif komunikasi itu terjadi, semakin efektif atau kualitas komunikasi dalam keluarga dilakukan maka akan mendukung kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sehingga dapat menekan perasaan cemas saat berbicara di depan umum.

Menggunakan konsep pemahaman tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hipotesis dari penelitian ini, yaitu; 1) ada hubungan *negatif* antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum; 2) ada hubungan *negatif* antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan

berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Metode

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, data yang diperoleh dikuantitatifkan dalam bentuk angka, kemudian diolah dengan perhitungan statistik untuk mengetahui hubungan antar variabel X_1 , X_2 dengan variabel Y . penelitian ini termasuk penelitian korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel antara lain, variabel bebas (X_1) yaitu *self-efficacy*, variabel bebas (X_2) yaitu kualitas komunikasi dalam keluarga dan variabel terikat (Y) yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi semester 6 angkatan 2016 dan semester 4 angkatan 2017 yang terdaftar aktif menjadi mahasiswa S1 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 353 mahasiswa. Pada penelitian ini menentukan ukuran atau jumlah sampel berdasarkan rumus Solvin (Sugiyono, 2012) dengan menggunakan taraf kesalahan sebesar 10% (0,10) dari semua populasi yang berjumlah 353 subyek, sehingga sampel penelitian ini didapatkan sebanyak 78 subyek. Penentuan area sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa kriteria khusus yang bertujuan agar data lebih representatif. Adapun ciri sampel yang diambil adalah para mahasiswa yang terdaftar aktif sebagai mahasiswa psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan bertempat tinggal dengan orang tua. Instrumen pengumpulan data yang dipilih adalah menggunakan skala, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara di depan umum (Y), *self-efficacy* (X_1) dan kualitas komunikasi dalam keluarga (X_2). Analisis data menggunakan teknik korelasi Spearman Brown.

Hasil

Sebelum dilakukan sebaran skala penelitian, peneliti melakukan *Try Out* terlebih dahulu. Dari data yang diperoleh kemudian diolah untuk uji validitas dan reliabilitas aitem, dengan menggunakan program *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS). Dilakukan uji validitas atau uji diskriminasi aitem dengan *index corrected item total correlation* $< 0,300$ dianggap memiliki nilai diskriminasi yang rendah, sehingga aitem harus dihapus dan jika *index corrected item total correlation* $> 0,300$ maka aitem dianggap baik dan memiliki nilai validasi yang tinggi (Azwar, 2015). Hasil dari uji diskriminasi aitem skala kecemasan berbicara di depan umum (Variabel X) yang terdiri dari 40 aitem, menghasilkan 3 kali putaran dengan 6 aitem gugur dan 34 aitem yang sah dengan koefisien diskriminasi aitem bergerak dari 0,313 sampai dengan 0,780. Kemudian untuk hasil uji diskriminasi aitem skala *self-efficacy* (Variabel X_1) yang terdiri dari 35 aitem, menghasilkan 3 kali putaran dengan 6 aitem gugur dan 29 aitem yang sah dengan koefisien diskriminasi aitem bergerak dari 0,344 sampai dengan 0,703. Untuk hasil uji diskriminasi aitem skala kualitas komunikasi dalam keluarga (Variabel X_2) yang terdiri dari

45 aitem, menghasilkan 3 kali putaran dengan 10 aitem gugur dan 35 aitem yang sah dengan koefisien diskriminasi aitem bergerak dari 0,309 sampai dengan 0,754.

Hasil uji reliabilitas terhadap skala kecemasan berbicara di depan umum menggunakan program *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) dengan metode *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa nilai reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum dari 34 aitem adalah sebesar 0,942. Kemudian untuk hasil uji reliabilitas terhadap skala *self-efficacy* menunjukkan bahwa nilai reliabilitas skala *self-efficacy* dari 29 aitem adalah sebesar 0,916. Untuk hasil uji reliabilitas terhadap skala kualitas komunikasi dalam keluarga menunjukkan bahwa nilai reliabilitas skala kualitas komunikasi dalam keluarga dari 35 aitem adalah sebesar 0,936. Maka ketiga skala yaitu kecemasan berbicara di depan umum 34 aitem, *self-efficacy* 29 aitem dan kualitas komunikasi dalam keluarga 35 aitem mempunyai reliabilitas yang baik, artinya alat ukur mampu menunjukkan hasil pengukuran yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama di tempat lain. Setelah dilakukan *try out* atau uji coba skala dari ketiga variabel, kemudian peneliti menyusun kembali aitem valid yang akan dijadikan alat ukur pada saat penelitian kepada sampel. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linieritas hubungan. Berdasarkan hasil perhitungan uji asumsi normalitas, sebaran variabel diperoleh hasil nilai *Asymp Sig (2-tailed)* variabel (Y) kecemasan berbicara di depan umum $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa skala penelitian memiliki sebaran skor yang normal, variabel (X1) *self-efficacy* didapatkan nilai *Asymp Sig (2-tailed)* $0,04 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa skala penelitian tidak memiliki sebaran skor yang normal dan variabel (X2) kualitas komunikasi dalam keluarga didapatkan nilai *Asymp Sig (2-tailed)* $0,025 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa skala penelitian tidak memiliki sebaran skor yang normal. Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara (X1) *self-efficacy* dengan (Y) kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa nilai signifikan $0,003$ lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa antara kedua variabel memenuhi kaidah linieritas hubungan. Kemudian uji linieritas hubungan antara (X2) kualitas komunikasi dalam keluarga dengan (Y) kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa nilai *Linearity* $0,004$ lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa antara kedua variabel memenuhi kaidah linieritas hubungan.

Hasil analisis data antara *self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum dilakukan dengan teknik *nonparametrik test* yaitu menggunakan *Spearman Brown*. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian *Spearman Brown* dalam program *SPSS 24 for Windows*. Arah korelasi dilihat pada angka koefisien korelasi. Besar koefisien korelasi terletak antara +1 sampai dengan -1, jika nilai *Correlation Coefficient* bernilai positif maka hubungan variabel dikatakan searah artinya jika variabel X (terikat) meningkat maka variabel Y (bebas) juga akan meningkat. Sebaliknya, jika nilai *Correlation Coefficient* bernilai negatif maka hubungan variabel dikatakan tidak searah artinya jika variabel X (terikat) meningkat maka variabel Y (bebas) akan menurun. Berdasarkan uji *Spearman Brown* yang dilakukan hubungan

antara (X1) *self-efficacy* dengan (Y) kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa nilai *Correlation Coefficient* -0,276 dengan taraf signifikan sebesar 0,014 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) dan hubungan antara (X2) kualitas komunikasi dalam keluarga dengan (Y) kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa nilai *Correlation Coefficient* -0,268 dengan taraf signifikan sebesar 0,018 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Nilai *Correlation Coefficient* bernilai (-) *negatif*, ini dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas (X1) *self-efficacy* dengan variabel terikat (Y) kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang signifikan artinya jika variabel (X1) *self-efficacy* meningkat maka variabel (Y) kecemasan berbicara di depan umum akan menurun dan antara variabel (X2) kualitas komunikasi dalam keluarga dengan variabel (Y) kecemasan berbicara di depan umum juga memiliki hubungan yang signifikan artinya jika variabel (X2) kualitas komunikasi dalam keluarga meningkat maka variabel (Y) kecemasan berbicara di depan umum akan menurun.

Pembahasan

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan ada hubungan negatif antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa dan semakin tinggi kualitas komunikasi dalam keluarga mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan tertekan yang diakibatkan situasi yang tidak nyaman pada saat berbicara di depan banyak orang. Perasaan cemas yang dimiliki mahasiswa ketika berbicara di depan umum erat kaitannya dengan *self-efficacy*. *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa individu mampu untuk melakukan suatu tugas yang akan dihadapi dalam situasi tertentu dan sesuai dengan harapan individu itu sendiri. Pada umumnya tingkat *Self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tentu berbeda-beda. Ketika mahasiswa mempunyai tingkat *self-efficacy* yang tinggi maka mahasiswa mampu untuk menghadapi perasaan tertekan atau cemas ketika berbicara di depan umum. Begitupun sebaliknya, ketika tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah maka perasaan cemas atau tertekan ketika berbicara di depan umum akan terasa begitu berat. Hal ini dikarenakan keyakinan terhadap kemampuan diri mahasiswa untuk menghadapi situasi atau perasaan cemas ketika berbicara di depan umum. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan cenderung menuntut mahasiswa berperilaku secara mantap dan efektif. Semakin mahasiswa merasa yakin akan kemampuan yang ada dalam diri ketika berbicara di depan umum, maka perasaan cemas yang ditimbulkan akan semakin rendah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan

berbicara di depan umum, cenderung memiliki *self-efficacy* yang rendah artinya mahasiswa cenderung kurang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki saat berbicara di depan umum sehingga kecemasan akan muncul ketika berbicara di depan umum.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kualitas komunikasi dalam keluarga adalah komunikasi antar dua pihak, dalam hal ini antara mahasiswa dengan orang tua yang terjadi dilihat dari kualitas atau seberapa efektif komunikasi yang dilakukan. Komunikasi dalam keluarga terjadi dari individu masih kecil sampai beranjak dewasa, suatu komunikasi yang pertama kali dilakukan oleh seorang anak adalah dengan orang tua. Melalui percakapan dengan anak, diharapkan orang tua mengetahui apa yang dibutuhkan. Bagaimana pendapat anak dan bagaimana pendapat antara orang tua dan anak. Dalam hal ini mahasiswa sebagai anak, pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum terjadi karena mahasiswa kurang memiliki kemampuan untuk mengutarakan gagasan yang akan disampaikan saat berbicara didepan umum. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, cenderung memiliki kualitas komunikasi dalam keluarga yang rendah sehingga komunikasi yang terjadi antara mahasiswa dengan orang tua tidak berjalan secara efektif yang mengakibatkan kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak memiliki keterbukaan dalam menyampaikan pendapat atau gagasan saat berbicara di dalam lingkungan keluarga sehingga anak atau mahasiswa tidak terbiasa mengungkapkan pendapat atau gagasan yang akhirnya membuat mahasiswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Kualitas komunikasi dalam keluarga yang dimiliki mahasiswa akan berjalan dengan efektif apabila keluarga atau orang tua dapat menunjukkan rasa keterbukaan, rasa kesetaraan, rasa positif serta dukungan sehingga dapat meredam kecemasan yang timbul saat berbicara di depan umum. *Self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga menjadi salah satu pendukung yang dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Artinya jika tidak ingin memiliki kecemasan berbicara di depan umum, perlu adanya pengembangan dari *self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga yang dilakukan mahasiswa.

Selain *Self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga, menurut Rahayu dkk (2004), ada beberapa faktor yang menyebabkan individu merasakan kecemasan pada saat berbicara di depan umum yaitu; 1) *reinforcement*, adanya penguatan pada masa kanak-kanak dimana anak pada umumnya akan diberikan penguat positif (*reward*) apabila diam, dan akan diberikan penguat negatif (*punishment*) apabila berbicara, sehingga pada akhirnya nanti anak akan mengalami hambatan dalam berbicara karena anak menghindari situasi komunikasi yang disebabkan oleh adanya proses belajar pada masa kanak-kanak; 2) *skill acquisition*, kecemasan yang dirasakan individu pada situasi dimana individu dituntut untuk berbicara di depan umum, karena adanya kegagalan dalam mengembangkan keterampilan dalam berbicara dengan baik; 3) *modeling*,

kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat timbul karena adanya proses *modeling* terhadap orang lain, sehingga kecemasan bisa saja timbul dikarenakan individu ingin mengikuti gaya bicara orang lain sehingga kecemasan timbul diakibatkan individu menjadi sosok yang lain walaupun individu sebelum itu tidak pernah mengalami situasi berbicara di depan umum; 4) pikiran yang tidak rasional, adanya pemikiran individu yang belum tentu kebenarannya mengenai sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum. Sejalan dengan pendapat Croskey (dalam Wahyuni, 2015) dikatakan ada empat faktor yang menimbulkan kecemasan individu dalam berkomunikasi, yaitu; 1) kurang keahlian dan pengalaman dalam komunikasi; 2) penilaian atau evaluasi dari proses komunikasi; 3) kecemasan yang dirasakan individu lebih besar ketika individu berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil; 4) keberhasilan dan kegagalan pengalaman masa lalu ketika individu berbicara di depan umum.

Simpulan

Hipotesis dalam penelitian ini terbukti atau diterima, yaitu; 1) ada hubungan *negatif* antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya artinya, semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka tingkat kecemasan di depan umum semakin tinggi; 2) ada hubungan *negatif* antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya artinya, semakin tinggi kualitas komunikasi dalam keluarga maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kualitas komunikasi dalam keluarga maka tingkat kecemasan di depan umum semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self-efficacy* serta kualitas komunikasi dalam keluarga yang dimiliki agar dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Mahasiswa bisa melatih *self-efficacy* dengan cara terus yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi segala kondisi atau situasi yang terjadi, selalu yakin bahwa setiap situasi akan mudah dihadapi, mengikuti organisasi yang efektif diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga baik dengan orang tua maupun saudara dengan cara menambah waktu berkomunikasi dengan orang tua atau saudara secara efektif dalam menentukan pendapat, bertukar pikiran dan bercengkrama dengan keluarga. Hal ini akan membuat kemampuan berbicara mahasiswa akan semakin efektif dan meningkat sehingga dapat meredam kecemasan berbicara di depan umum. Secara umum, penelitian ini memiliki keterbatasan, peneliti lain yang ingin meneliti dengan topik yang sama dengan penelitian ini disarankan menggunakan konsep variabel *self-efficacy* secara spesifik terkait masalah dari penelitian yang akan dilakukan

serta menggunakan variabel-variabel lain untuk lebih mengetahui apa yang bisa meningkatkan *self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga.

Referensi

- Anwar, A.I.D, (2009). Hubungan antara Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera utara.
- Apriani, Desi. (2014). Hubungan antara Intensitas Komunikasi dengan Kelompok Rujukan, Konsep Diri dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Pilihan Kerja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol 4, No 5.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- ... (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- ... (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy : Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychology Review*, 84, 191-215.
- ... (1997). *Cultivate Self-Efficacy For Personal And Organizational Effectiveness: Handbook of organization behavior*. Oxford, UK: Blackweell. Februari 25, 2010. <http://des.emory.edu/mfp/BanEny>.
- Boyce. J.S., Albert-Morgan, S.R., & Riley, J.G. (2007). Fearless Public Speaking: Oral Presentation Activities for the Elementary Classroom. *Childhood Education*, 83, 142-150.
- Conley. (2006). *Breaking Free from the Anxiety Trap*. Oktober 04, 2009. <http://www.wshg.org.uk>.
- Dian, K., & Shanty, S. (2012). Hubungan Self-efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Jurnal Psibernetika* Vol 5 No 2.
- Djarwanto, PS. (2009). *Statistic Nonparamatrik*. Yogyakarta: BPFE.
- Effendy, O.U. (2008). *Dinamika Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fajar, Marhaeni. (2009). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktik*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2002). *Theories of Personality (5thed)*. Boston: McGraw Hill
- Ghozali, Imam. (2013). *Apikasi Analisis Multivariate dengan Program Spss*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Jurnal Psikovidya* Vol 18, No 1.

- Hasrida, Astina., Ibrahim, M.M., & Muchlisah. (2016). Hubungan antara Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara Mahasiswa pada Mata Kuliah Seminar Biologi Jurusan Pendidikan Biologi UIN Alaudin Makasar. *Jurnal Biotek Vol 4, No 2*
- Imawati, D. (2012). Hubungan antara Efikasi-Diri dan Pusat Kendali Internal dengan Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Tesis*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Listiyani, W.L., Machmuroch, & Hardjono. (2015). Kecemasan Berbicara di Kelas ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan Self-efficacy pada Siswa Kelas VII SMPN 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. *Jurnal Psikologi. Vol 4, No 2*.
- McCroskey, James. C. (1977). Oral Communication Apprehension : a Summary of Recent Theory and Research. *Journal of Human Communication Research*, 78-96. Januari 04, 2013. <http://jamescmccroskey.com>
- Munawaroh, F. (2012). Konsep diri, Intensitas Komunikasi Orang tua-anak, dan Kecenderungan Prilaku Seks Pranikah. *Jurnal Psikologi Indonesia Vol 1, No 2*
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Green, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Pajares. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Setting. *Review of Educational Research Winter. Vol 66, No 4, hlm 543-578*.
- Putri, L.R. (2016). Pengaruh Intensitas Komunikasi Orang Tua Kepada Anak Terhadap Kenakalan Remaja Di Desa Adipuro Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah. *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Lampung
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A., & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol 1, No 2, hlm 131-134*.
- Rahman, A. (2016). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rakhmat, J. (2002). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rumono, H.N., Setyabudi, J., & Pradekso, T. (2014). Hubungan Intensitas Komunikasi Orangtua-anak dan Kelompok Refrensi dengan Minat memilih Jurusan Ilmu Komunikasi pada Siswa Kelas XII. *Jurnal ilmu komunikasi. Semarang: Universitas Diponegoro*.
- Seri, Usman. (2016). Self-efficacy terhadap Kecemasan dalam Praktek Penyuluhan Kesehatan di Lahan Praktek Mahasiswa. *Jurnal Vokasi Kesehatan, Vol 11, No 1*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, W.V. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Supratiknya, A. (2009). *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius
- Umar, Husein. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum

- Wahyuni, Endang, (2015). Hubungan Self-efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Vol 5, No 1*.
- Warsito, H. (2004). Hubungan Antara Self-efficacy dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi. Vol 14, No 2, hlm 92-109*
- Widosari, Y.W. (2010). Perbedaan Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.