

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN  
MAHASISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM  
( Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam  
IAIN Palopo)**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata (S1)  
pada program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan  
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh  
**Husnul Khatima**  
18 0103 0044

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO  
2022**

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN  
MAHASISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM  
( Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam  
IAIN Palopo)**

*Skripsi*

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata (S1)  
pada program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan  
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

**Husnul Khatima**

18 0103 0044

**Pembimbing:**

- 1. Dr. Masmuddin, M. Ag.**
- 2. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO  
2022**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Husnul Khatima  
NIM : 18 0103 0044  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 12 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan,








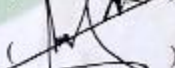
Husnul Khatima  
NIM 18 0103 0044

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo)*" yang ditulis oleh Husnul Khatima, NIM 18 0103 0044, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis, tanggal 17 November 2022 M bertepatan dengan 22 Rabiul Akhir 1444 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 21 November 2022

### TIM PENGUJI

- |                                      |                   |   |
|--------------------------------------|-------------------|---|
| 1. Dr. Masmuddin, M.Ag.              | Ketua Sidang      | (  )  |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I.         | Sekretaris Sidang | (  ) |
| 3. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I.         | Penguji I         | (  ) |
| 4. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.     | Penguji II        | (  ) |
| 5. Dr. Masmuddin, M.Ag.              | Pembimbing I      | (  ) |
| 6. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. | Pembimbing II     | (  ) |

### Mengetahui

  
Rektor IAIN Palopo  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
**Dr. Masmuddin, M.Ag.**  
NIP.19600318 198703 1 004

  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Islam  
**Dr. Subekti Masri, M.Sos.I**  
NIP.19790525 200901 1 018

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَالصَّلَاةُ وَالصَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَلُمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ  
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى عَلِيٍّ وَعَلَى آلِهِ مُحَمَّدٍ.

Puji syukur kehadiran Allah subhanahu wata'ala (swt), atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo)” Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S.1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Shalawat serta salam kepada Rasulullah shallallahu‘alaihi wasallam (saw), para sahabat dan keluarganya yang telah memperkenalkan ajaran agama Islam yang mengandung aturan hidup untuk mencapai kebahagiaan serta kesehatan di dunia dan di akhirat, Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapatkan kesulitan serta hambatan, akan tetapi penuh kesabaran, usaha, doa serta bimbingan/bantuan dan arahan/dorongan dari berbagai pihak dengan penuh kesyukuran skripsi ini dapat terwujud sebagaimana mestinya.

Oleh karena itu, dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya terkhusus kepada kedua orang tuaku tercinta, ayahanda **Nasruddin** dan bunda **Sahma** yang telah

mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang sejak kecil hingga sekarang, selalu mendoakan penulis setiap waktu, dan segala yang telah diberikan kepada anak-anaknya, serta semua saudara dan saudariku yang selama ini membantu dan mendoakanku. Mudah-mudahan Allah swt. mengumpulkan kita semua dalam surga-nya kelak. Aamiin,, serta penghargaan yang seikhlas-ikhlasnya, kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag, selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Masmuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. Masmuddin, M.Ag. dan Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. dan Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan

skripsi ini.

7. Dr. Syahrudin, M.H.I selaku Dosen Penasehat Akademik.
8. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan terkhusus bagi staf FUAD yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. H. Madehang, S.Ag, M.Pd. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
10. Kepada Mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling Islam terkhusus angkatan 2019 dan 2018 yang telah bekerja sama dengan penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.
11. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2018 (khususnya kelas A), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Teriring doa, semoga bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt.

Aamiin.

Palopo, 12 Oktober 2022



Husnul Khatima  
NIM 18 0103 0044

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

### A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	S a	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	h{	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Sad	Ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	Z{	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	q	Qi
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En
و	Wau	w	We
ه	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	y	Ye



Hamzah ( ء ) yang terletak di awal kata mengikuti vocalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (^).

## 2. Vocal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diptong.

Vokal tunggal bahasa Arab, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fatha	a	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	u	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اي	<i>Fatha dan ya'</i>	Ai	a dan i
او	<i>Fatha dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كيف : *Kaifa*

هول : *Haula*

## 3. Maddah

Maddah atau Vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ... ا	<i>fathah dan alif</i> atau <i>yā'</i>	ā	a dan garis di atas

ي	<i>Kasrah dan yā'</i>	ī	i dan garis di atas
و	<i>ḍammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas

مات : *Ma>ta*

رمى : *Rama>*

فيل : *Qi>la*

يموت : *Yamu>tu*

#### 4. Ta' marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu: ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fatha, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al-serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu di transliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

المدينة الفاضلة : *al-Madi>nah al-fa>d{ilah*

الحكمة : *al-hikmah*

#### 5. Syaddah (Tasydid)

*Syaddah* atau *Tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

ربنا : *rabbana>*

نجينا : *najjaina>*

الحق : *al-haqq*

نعم : *nu'ima*

عدون : *'aduwwun*

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al- baik, ketika ia diikuti oleh huruf syamsi yah maupun huruf qamariyah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشمس : *Al-Syamsu* (bukan *Asy-Syamsu*)

الزلزلة : *Al-Zalzalalah* (bukan *aZ-Zalzalalah*)

الفلسفة : *Al-Falsafah*

البلاد : *Al-Bila>du*

## 7. Hamzah

Aturan Transliterasi huruf hamzah menjadi opostrof (') hanya berlaku bagi hamzah terletak ditengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak di lambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa Alif.

Contoh:

تأمرون : *ta' muru>na*

النوع : *al-nau'*

شيء : *Syai'un*

أمرت : *Umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim, dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering di tulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi di tulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari al-Qur'an), al-hamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-

kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Syarh al-Arba'īn al-Nawāwī*

*Risālah fī Ri'āyah al-Maṣlaḥah*

#### 9. Lafz al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang di dahului partikel seperti huruf jarr dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai mudaf ilaih ( frasa nominal), di transliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

الله دين *dīnullāh* بالله *billāh*

Adapun ta marbutah di akhir kata yang disandarkan kepada lafz al-jalalah, ditransliterasi dengan huruf (t).

Contoh:

هم في رحمة الله *hum fī raḥmatillāh*

#### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indoensia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (A-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang di dahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abu al-Walid Muhammad ibn Rusyd, di tulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad (bukan: Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamd Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abu)

## B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt. : *Subha>nahu> wa ta'al>a>*

Saw : *Shallalla>hu 'alaihi wasallam*

as. : *'alaihhi al-sala>m*

H : Hijrah

M : Masehi

SM : Sebelum Masehi

I : Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)

W : Wafat tahun

QS.../... : QS al-Baqarah/2:4 atau QS Ali 'Imran3:4

HR : Hadis Riwayat

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI</b> ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>NOTA DINAS TIM PENGUJI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR AYAT</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR HADITS</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB IPENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>11</b>
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	11
B. Landasan Teori .....	13
C. Kerangka Pikir.....	31
D. Hipotesis Penelitian .....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional .....	33
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian .....	38
G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	42
H. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	60
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat QS. Taha/20: 25-28.....	5
Kutipan ayat QS. Ar-Ra'd/13: 28.....	5





## DAFTAR HADITS

Hadits 1 tentang *self efficacy*.....15



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Defenisi Operasional Varabel .....	34
<b>Tabel 3.2</b> Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i> .....	39
<b>Tabel 3.3</b> Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....	40
<b>Tabel 3.4</b> Skor Skala Likert .....	40
<b>Tabel 3.5</b> Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	42
<b>Tabel 4.1</b> Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam .....	48
<b>Tabel 4.2</b> Jumlah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam .....	49
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Uji Validitas Variabel X <i>Self Efficacy</i> .....	51
<b>Tabel 4.4</b> Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i> (final).....	52
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Validitas Variabel Y Kecemasan Berbicara Depan Umum ..53	
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Uji Reabilitas Variabel X Dan Y .....	54
<b>Tabel 4.7</b> Persentase Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Depan Umum .55	
<b>Tabel 4.8</b> Hasil Uji Normalitas .....	56
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Uji Linieritas .....	57
<b>Tabel 4.10</b> Hasil Uji Regresi Sederhana .....	58
<b>Tabel 4.11</b> Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1:** Kuesioner Penelitian Sebelum Uji Coba

**Lampiran 2:** Tabulasi Data Hasil Uji Coba Kuesioner

**Lampiran 3:** Kuesioner Penelitian Setelah Uji Coba (*final*)

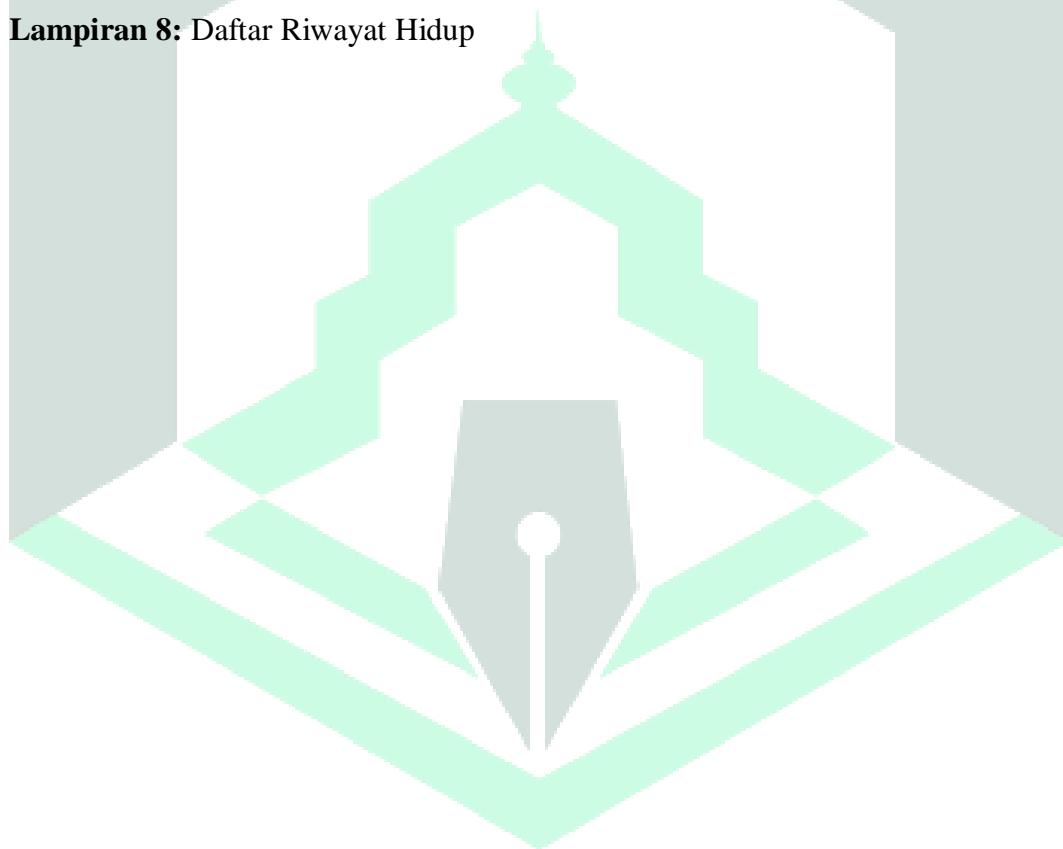
**Lampiran 4:** Data Hasil Kuesioner Responden

**Lampiran 5:** Hasil SPSS Uji Asumsi Klasik

**Lampiran 6:** Hasil Uji Regresi Sederhana

**Lampiran 7:** Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

**Lampiran 8:** Daftar Riwayat Hidup



## **ABSTRAK**

**Husnul Khatima, 2022.** “*Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo Dalam Berbicara di Depan Umum*”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Masmuddin dan Amrul Aysar Ahsan.

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum. Penelitian ini bertujuan: untuk mengetahui pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Berbicara di Depan Umum; untuk mengetahui besaran pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Berbicara di Depan Umum. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan metode inferensial fokus pada pengungkapan hubungan kasual antar variabel. Populasinya adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019 yang terdiri dari 160 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Simple Random Sampling* dengan rumus Slovin. Sampel yang digunakan sebanyak 62 mahasiswa. Data diperoleh melalui Angket, Observasi, dan Dokumentasi. Selanjutnya, data diolah dengan SPSS 22 *for windows* dan dianalisis dengan menggunakan Regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: *self efficacy* (X) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan Mahasiswa berbicara di depan umum (Y). Besaran *self efficacy* mempengaruhi kecemasan Mahasiswa berbicara di depan umum sebesar 43,4% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *self efficacy*, kecemasan berbicara di depan umum, Mahasiswa BKI

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan cara seseorang mendengar, melihat dan memahami tentang dirinya serta bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan orang di sekitarnya, dari mengumpulkan dan menyampaikan informasi hingga menyelesaikan suatu masalah yang dilakukan dengan berbicara.<sup>1</sup> Setiap individu mampu berbicara namun berbicara yang baik di depan umum tidak semua orang dapat melakukannya.

Komunikasi mengambil peran penting dalam dunia kampus, dimana dalam aktivitas mengajar dan belajar dilakukan melalui komunikasi, baik komunikasi antara dosen kepada mahasiswa, maupun komunikasi diantara mahasiswa. Bentuk komunikasi yang dilakukan mahasiswa di kalangan perguruan tinggi seperti saat mempresentasikan tugas, laporan, berbicara dalam forum diskusi, seminar, bertanya kepada dosen, ataupun diskusi tanya jawab dalam perkuliahan. Berbicara dan mendengarkan yang dilakukan silih berganti, semua itu merupakan interaksi nyata yang dilakukan mahasiswa, dimana tidak hanya berinteraksi dengan dosen saja namun dibalik itu mahasiswa juga dituntut untuk berbicara menyampaikan ide-ide di depan orang banyak. Dengan demikian mahasiswa diharapkan dapat menjadi pembicara dan pendengar yang baik dalam berbagai situasi.

---

<sup>1</sup> Nispayana Harianti, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang," *Psikovidya* 18, no. 1 (22 Maret 2017), h. 81, <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/34>

Bagi kalangan mahasiswa kemampuan komunikasi yang baik dalam situasi personal maupun di muka umum merupakan hal yang perlu dimiliki. Dimana mahasiswa umumnya dipandang sebagai individu yang memiliki modal pengetahuan lebih banyak dibandingkan dengan individu yang berstatus siswa maupun individu yang kurang terpelajar. Dengan demikian mahasiswa dituntut lebih aktif dalam menyampaikan pikiran, gagasan serta ide-ide yang dimilikinya secara lisan dalam berbagai situasi yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti dalam situasi personal dan muka umum, dalam organisasi kemahasiswaan, di dalam kelas, terlebih saat berada di tengah-tengah masyarakat dan tentunya hal tersebut memberikan nilai tambah bagi mereka. Namun sebagian mahasiswa tidak mampu melakukannya.

Salah satu penyebab ketidakmampuan komunikasi ini karena mahasiswa memiliki rasa cemas dalam dirinya untuk menyampaikan informasi terutama di depan umum.<sup>2</sup> Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan merasa rendah diri, pesimis dan kehabisan kata-kata jika diminta melakukan hal tersebut.

Kecemasan berbicara depan umum dianggap sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika, hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian Motley sebagaimana dikutip oleh Nispanyani menunjukkan bahwa sekitar 85% dari warga Amerika mengalami kecemasan yang berkaitan dengan berbicara dan sangat mengganggu pekerjaan dan aktivitas mereka, serta sebanyak 15%

---

<sup>2</sup> Nurhasanah "Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10 no. 2 (Juli 2021), h. 107, DOI: <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>

sampai 20% mahasiswa Amerika mengalami kecemasan berbicara di depan umum.<sup>3</sup> Data ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dapat mengganggu karir individu.

Lebih lanjut dalam skripsi Katerina Mangampang ditemukan sebesar 1,19% mahasiswa di Universitas Sanata Dharma mengalami kecemasan berbicara depan umum sangat tinggi, 10,71% mahasiswa berada di kategori tinggi, 41,67% berada di kategori sedang, 41,67% mahasiswa berada di kategori rendah, dan 4,76% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah.<sup>4</sup> Dari data tersebut peneliti melihat bahwa kecemasan berbicara di depan umum dialami di negara berkembang maupun maju dengan persentase yang tidak sedikit sehingga permasalahan ini membutuhkan perhatian khusus.

Rasa cemas merupakan anugerah yang diberikan oleh Allah kepada setiap manusia. Oleh karenanya rasa cemas menjadi hal wajar yang senantiasa dialami setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari pada kondisi tertentu. Akan tetapi, kecemasan menjadi hal yang tidak wajar jika tidak dapat dikontrol oleh seseorang sebab dapat membahayakan mental, jiwa dan menjadi penghambat dalam meraih tujuan tertentu.

Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa, keluhan dan menunjukkan sikap pesimis dan gestur tubuh yang tidak rileks. Menurut Drajat

---

<sup>3</sup> Nispayana Harianti, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang," *Psikovidya* 18, no. 1 (22 Maret 2017), h. 82.

<sup>4</sup> Katerina Mangampang "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas," *Skripsi* (Universitas Sanata Dharma, 2017), h. 49, <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/11767>

sebagaimana yang dikutip oleh Bukhori mengemukakan bahwa kecemasan komunikasi adalah suatu keadaan yang tidak nyaman yang dialami seseorang pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditandai oleh reaksi fisik fisiologis dan psikologis. Reaksi fisik fisiologis seperti jemari menjadi dingin, keringat dingin, pening, nafas tidak teratur atau bahkan sesak nafas, jantung berdebar kencang, Adapun reaksi psikologis seperti ketakutan, susah berkonsentrasi, pesimis dan ingin lari dari situasi tersebut.<sup>5</sup>

Mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika akan berbicara di depan umum akan membuat dirinya kurang mampu mengaktualisasikan diri dengan baik, di tengah pembicaraan mahasiswa akan kehilangan kata-kata atau gagap, dan mengucapkan kata-kata kacau.<sup>6</sup> Apabila kecemasan tersebut dialami ketika seseorang sedang berbicara di depan umum, hal ini tentunya dapat mengakibatkan terjadinya gangguan dalam menyampaikan informasi dengan jelas dan tepat serta dapat memicu kesalahpahaman.

Penanganan terhadap kecemasan yang dialami seseorang dalam berbicara dapat diatasi dengan cara berbeda-beda. Islam memberikan solusi untuk setiap permasalahan yang dialami oleh seseorang termasuk penanganan terhadap adanya kecemasan dalam berbicara. Dimana dalam ajaran islam kecemasan seperti ini dapat diatasi dengan membaca do'a sebagaimana yang dilakukan oleh nabi Musa

---

<sup>5</sup> Baidi Bukhori "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan," *Jurnal Komunikasi Islam* 06 no. 01 (Juni 2016), h. 159, DOI: <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>

<sup>6</sup> Ni Made Ferra, Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri "Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas Di Depan Kelas," *jurnal Psikologi Udayana* 03 no. 02 (2016), h. 344.



ketika mengalami kecemasan dalam menyampaikan dakwahnya beliau senantiasa berdo'a kepada Allah meminta pertolongan agar diberi kemudahan. Sebagaimana yang tercantum dalam al-qur'an surah Taha/20: 25-28 yang berbunyi:

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا

قَوْلِي

Terjemahnya:

Dia (Musa) berkata: "Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku".<sup>7</sup>

Ayat di atas mengisaratkan kepada manusia bahwa ketika mengalami kecemasan menghadapi suatu tuntutan tugas, seperti berbicara di depan umum dapat diminimalisir dengan berdo'a kepada Allah meminta pertolongan agar diberi kemudahan dan keringanan, berupa kelancaran lisan menyampaikan sesuatu dengan baik dan benar sehingga hati menjadi tenang. Sebagaimana ayat tersebut didukung dengan firman Allah yang terdapat dalam Q.S. Ar-Ra'd/13: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahannya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Kementerian Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), h. 313.

<sup>8</sup> Kementerian Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), h. 252.

Kandungan ayat diatas menjelaskan bahwa ketenangan hati manusia diperoleh dengan jalan mengingat Allah. Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan kepada setiap manusia agar senantiasa mengingatnya dalam berbagai keadaan sehingga mendapatkan ketentraman dan ketenangan hati.

Selanjutnya jika mengacu pada aspek psikologis maka salah satu penanganan terhadap kecemasan individu tergantung dari penilaian individu terhadap kemampuannya yang disebut dengan *self efficacy*. Menurut Bandura yang dikutip oleh Nurhasanah *self efficacy* adalah keyakinan individu atas kemampuannya untuk berfikir, memotivasi diri dan mengatur berbagai tindakan lain yang diperlukan dalam situasi tertentu dan mencapai keberhasilan.<sup>9</sup> Jadi keyakinan mahasiswa atas kemampuan yang dimilikinya berperan menentukan bagaimana menyikapi suatu tugas, keteguhannya bila menghadapi rintangan serta merasa mampu atau tidak untuk mengontrol diri pada situasi sosial.

Perbedaan tingkat *self efficacy* yang dimiliki setiap individu menjadi pembeda dalam menghadapi tuntutan tugas tertentu. Hal ini diasumsikan pada mahasiswa ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, tingkat keyakinan terhadap kemampuannya akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam bereaksi terhadap situasi tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah ketika menghadapi situasi sulit akan menunjukkan sikap mudah menyerah, pesimis tidak berani untuk sekedar menyampaikan pendapatnya, dan bahkan menghindar dari situasi tersebut. Sebaliknya mahasiswa

---

<sup>9</sup> Nurhasanah "Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10 no. 2 (Juli 2021), h. 107.

dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam berkomunikasi atau menyampaikan gagasan karena menganggap situasi yang sulit sebagai sebuah tantangan yang harus dihadapi. Hal ini didukung dengan pernyataan Gufron bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam memotivasi seseorang untuk menyelesaikan tugas yang menantang dengan maksud mencapai tujuan tertentu.<sup>10</sup>

Lebih lanjut Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* berguna dalam melatih kontrol terhadap *stressors* yang memiliki peranan penting dalam terbangkitnya kecemasan.<sup>11</sup> Seseorang yang meyakini bahwa dirinya mampu melakukan kontrol terhadap suatu ancaman, maka tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya seseorang yang meyakini bahwa dirinya tidak dapat mengontrol ancaman akan mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Salah satu cara untuk mengembangkan kualitas seseorang adalah dengan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Dimana dalam proses pembelajaran yang dilakukan di kampus berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Pada proses pembelajaran di kampus individu sudah di tuntut untuk aktif mengemukakan pendapat serta bertanya. Hal yang sama juga diterapkan pada jurusan BKI IAIN Palopo.

Berdasarkan observasi awal peneliti melalui pengamatan selama mengikuti perkuliahan di prodi BKI, kebanyakan dosen menerapkan sistem diskusi kelompok

---

<sup>10</sup> M. Nur Gufron, "penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa," *jurnal of guidance and counselling* 1, no. 1 (Desember 2017), h. 69.

<sup>11</sup> Nispayana Harianti, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang," *Psikovidya* 18, no. 1 (22 Maret 2017), h. 83.

dan presentasi yang menuntut mahasiswa lebih aktif mengungkapkan ide serta gagasannya secara lisan di depan orang banyak. Namun sebagian mahasiswa terlihat gugup saat mendapatkan giliran menyampaikan pendapatnya maupun saat menjawab pertanyaan dalam forum diskusi kelas, mereka terbata-bata saat sedang berbicara serta kehilangan kata-kata atau gagap. Adapun mahasiswa yang tidak mendapat giliran tampil mereka cenderung kurang aktif dalam hal mengemukakan pikirannya secara lisan dan cenderung memilih banyak diam saat proses perkuliahan. Sebagian pula mahasiswa memilih mengajukan pertanyaan secara lisan melalui perwakilan teman disampingnya, sebab merasa khawatir serta gugup ketika harus berbicara dan menjadi pusat perhatian oleh teman dan dosen. Hal ini menunjukkan sebagian mahasiswa tidak dapat mengontrol kecemasannya.

Lebih lanjut peneliti melakukan wawancara kepada beberapa rekan mahasiswa, mereka menyatakan bahwa ketika harus tampil menjadi pembicara di depan umum baik formal maupun non formal. Seperti bertanya di dalam kelas, menyampaikan pendapat dalam forum diskusi, presentasi, pembawa acara, membawakan sambutan pada kegiatan organisasi, terlebih pada saat terjun di masyarakat yakni pada kegiatan Magang dan KKN dan diberikan kesempatan berbicara di depan orang banyak, mereka merasa gelisah, jantung berdetak dengan cepat, mengeluarkan keringat pada telapak tangan bahkan ingin meninggalkan situasi tersebut. Perilaku yang ditunjukkan mahasiswa di atas sesuai dengan gejala seseorang yang mengalami kecemasan berbicara. Hal ini disebabkan banyak alasan diantaranya yaitu kurangnya keyakinan mahasiswa atas kemampuan yang dimiliki.

Dari uraian dan berdasarkan realitas di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa BKI angkatan 2018 dan 2019 IAIN Palopo dalam berbicara di depan umum?
2. Seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa BKI angkatan 2018 dan 2019 IAIN Palopo dalam berbicara di depan umum?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa BKI angkatan 2018 dan 2019 IAIN Palopo dalam berbicara di depan umum.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa BKI angkatan 2018 dan 2019 IAIN Palopo dalam berbicara di depan umum.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pembaca yang berkaitan dengan pengaruh dari *self efficacy* terhadap kecemasan

mahasiswa berbicara di depan umum serta menjadi referensi bagi peneliti kedepannya.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Fakultas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dokumentasi di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo

### b) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menyadari pentingnya menjadi mahasiswa yang komunikatif sehingga selalu berlatih dan berusaha menghilangkan kecemasan yang mungkin muncul saat berbicara disituasi tertentu dengan meningkatkan keyakinan pada dirinya.

### c) Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana menambah wawasan peneliti tentang kecemasan-kecemasan terkait berbicara depan umum sehingga selalu belajar untuk mengatasi hal tersebut agar mampu berkomunikasi dengan baik dimanapun.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam melakukan sebuah penelitian perlu adanya telaah Pustaka. Telaah Pustaka bertujuan untuk mengetahui keaslian karya ilmiah, karena pada dasarnya suatu penelitian tidak beranjak dari awal, akan tetapi dari penelitian yang mendasarinya. Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan yang menghindari dari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penulis lakukan adalah:

1. Penelitian oleh Ria Indi Setia, Ulin Nuri Mauludiyah, dan Adnani Budi Utami (2019) dalam jurnal berjudul “Hubungan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dan Percaya Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian yaitu remaja yang berstatus sebagai siswa SMP dan SMA di kecamatan Kalianget sebanyak 98 remaja. Diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan pengaruh signifikan jika dilakukan uji secara bersamaan pada ketiga variabel yaitu kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri dengan kecemasan berbicara depan umum pada remaja.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ria Indi Setia, Ulin Nuri Mauludiyah, dan Adnani Budi Utami, “Hubungan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dan Percaya Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja,” *Unhawa* (26 Oktober 2019), h. 255-256, <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/download/697/353>

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama melakukan penelitian tentang kecemasan berbicara depan umum dalam variabel terikatnya dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas dan lokasi penelitian. Dalam penelitian sebelumnya juga menetapkan Remaja yang berstatus sebagai siswa sebagai subjek penelitian sedangkan penulis menetapkan Mahasiswa Program Studi BKI Angkatan 2018 dan 2019 sebagai subjek penelitian.

2. Penelitian oleh Ratna Dilla Muing (2021) dengan judul skripsi “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan pada mahasiswa FUAD angkatan 2017 dengan jumlah populasi 197 mahasiswa dan sampel 66 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyelesaian tugas akhir mahasiswa sebesar 50.8% dan sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak dipaparkan dalam penelitian<sup>2</sup>.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama melakukan penelitian tentang *self efficacy* sebagai variabel bebas dengan teknik pengambilan sampel yang sama yaitu *simple random sampling*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada variabel terikat dimana peneliti sebelumnya membahas penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa FUAD angkatan 2017, sementara penelitian ini membahas kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa BKI angkatan 2018 dan 2019.

---

<sup>2</sup> Ratna Dilla Muing, “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa,” *Skripsi* (Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2021), h. 51-52.



3. Penelitian oleh Nurhasanah (2021) dalam jurnal berjudul “Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa”. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa STIKES Muhammadiyah Pringsewu dengan jumlah subjek sebanyak 67 mahasiswa keperawatan semester lima tahun 2019.<sup>3</sup> Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan pada saat dilakukan uji secara bersamaan pada ketiga variabel yakni *self-efficacy*, berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Artinya bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan berpikir positif maka akan semakin menurunkan kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan umum.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu pada variabel penelitian, subjek penelitian dilakukan pada mahasiswa dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi, waktu penelitian serta pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik *snowbal sampling* dalam menentukan sampel sedangkan penulis akan menggunakan teknik *random sampling*.

## **B. Landasan Teori**

### 1. *Self efficacy*

#### a. Pengertian *self efficacy*

*Self efficacy* merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura. Defenisi *self efficacy* menurut Bandura adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan diri sendiri bahwa ia mampu menguasai suatu situasi

---

<sup>3</sup> Nurhasanah, “Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10 no. 2 (Juli 2021), h. 106, DOI: <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>

dan akan mendapatkan hasil yang positif.<sup>4</sup> Adapun pendapat Alwisol, *self-efficacy* adalah persepsi terhadap diri sendiri mengenai seberapa kuat individu dapat bertahan dalam situasi tertentu. *Self efficacy* merupakan pertimbangan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tindakan yang tepat atau salah, baik atau buruk, dan bisa atau tidak bisa mengerjakan suatu tugas sesuai dengan yang dipersyaratkan.<sup>5</sup>

Baron dan Byrne mengemukakan *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kompetensi atau kemampuannya untuk mengerjakan tugas yang diberikan, mencapai suatu tujuan, mengatasi suatu hambatan, dan menghasilkan sesuatu.<sup>6</sup> Hal tersebut menjadikan seseorang akan berpikir terhadap keputusan yang dipilih, memperkuat usaha-usaha dan optimis untuk mencapai tujuan serta merasa bisa untuk mengontrol diri pada kondisi sosial.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas berkaitan *self efficacy*, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan dan mengatasi rintangan suatu tugas atau situasi yang dihadapi untuk mencapai keberhasilan. *Self efficacy* akan menumbuhkan motivasi bagi seseorang untuk menghadapi situasi tak terduga maupun terduga karena percaya bahwa dirinya mampu mengontrol diri dalam situasi tersebut dan akan memperoleh hasil yang diinginkan.

---

<sup>4</sup> Muh. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S : *Teori-Teori Psikologi*. Cet. II, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018), h. 73.

<sup>5</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press 2006), h. 344.

<sup>6</sup> Nor Fatmah, Hemi Heryati Anward, dan Marina Dwi Mayangsari, "Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum," *Psikodinamika* 1, no. 1 (Januari 2021), h. 33, <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>

b. Klasifikasi *self efficacy*

*Self efficacy* terbagi menjadi 2 yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah

1) *Self efficacy* tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung merasa senang dan memilih terlibat langsung dalam mengerjakan tugas tertentu. Mereka mengerjakan tugas walaupun hal itu tergolong tugas yang sulit namun tidak menganggap tugas tersebut sebagai ancaman yang harus dihindari.<sup>7</sup> Selain itu individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memandang bahwa adanya kegagalan untuk mencapai suatu tujuan tertentu merupakan akibat dari beberapa faktor, yakni kurangnya usaha yang keras, kurangnya keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki. Mereka yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi sangat menyukai adanya tantangan dan mempunyai rasa optimis yang kuat dalam mencapai tujuannya.<sup>8</sup>

Dalam islam juga memperhatikan bagaimana seharusnya orang berpandangan terhadap kemampuannya hal ini dapat dilihat dalam hadits yang telah diriwayatkan Muslim yang berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنْ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ

<sup>7</sup> Noerma Yulita, "Hubungan Self Efficacy Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung," *Skripsi* (Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2019), h. 20, <http://repository.radenintan.ac.id/7350/1/Skripsi%20Full.pdf>

<sup>8</sup> Nispayani Harianti, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang," *Psikovidya* 18, no. 1 (22 Maret 2017), h. 88.

مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَصَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزَّ بِاللَّهِ  
وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ  
قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ. (رواه مسلم).

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Ibnu Numair mereka berdua berkata; telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Idris dari Rabi'ah bin 'Utsman dari Muhammad bin Yahya bin Habban dari Al A'raj dari Abu Hurairah dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan; "Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah; "Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata "law" (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syaitan". (HR. Muslim).<sup>9</sup>

Hadits di atas mengisyaratkan bahwa seorang muslim yang kuat lebih disukai oleh Allah dibandingkan muslim yang lemah, oleh sebab itu untuk menggapai suatu keberhasilan dalam melaksanakan tuntutan tugas sebaiknya dikerjakan dengan sungguh-sungguh, tidak mudah menyerah, optimis, dan senantiasa meminta pertolongan kepada Allah SWT.

## 2) *Self efficacy* rendah

Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan senantiasa ragu terhadap potensi yang dimilikinya. Mereka cenderung memandang tugas yang dianggap sulit sebagai suatu ancaman dan berupaya menghindarinya. Individu

<sup>9</sup> Abu Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kitab. Al-Qadr, Juz 2, No. 2664, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1993 M), h. 559.

seperti ini memiliki komitmen yang rendah dalam menggapai tujuan yang sudah mereka pilih atau mereka tetapkan.<sup>10</sup>

Individu dengan *self efficacy* yang rendah ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, mereka akan cenderung sibuk memikirkan kekurangan dirinya, hambatan yang akan dihadapi, serta keseluruhan hasil yang dapat merugikannya dibanding mereka memikirkan cara agar dapat melakukan tugas tersebut dengan baik. Dalam menghadapi tugas yang sulit individu akan mengurangi usaha-usahanya serta cepat menyerah dan ketika mengalami suatu kegagalan akan rentan mengalami depresi serta lambat dalam mengembalikan *self efficacy* dirinya.<sup>11</sup> Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan merasa tidak mampu ketika dihadapkan dengan situasi sulit seperti berbicara di depan umum karena tidak percaya mampu mengontrol diri, mudah menyerah, dan bahkan menghindari dari situasi tersebut.

#### c. Kriteria *self efficacy*

Individu dengan *Self Efficacy* tinggi dan rendah tentunya memiliki kriteria yang berbeda

##### 1) Kriteria *self efficacy* tinggi

- a) Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi
- b) Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan

---

<sup>10</sup> Noerma Yulita, "Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung," *Skripsi* (Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2019), h. 22.

<sup>11</sup> Noerma Yulita, "Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung," *Skripsi* (Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2019), h. 23.

- c) Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihadapi
- d) Tekun dalam usaha
- e) Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki
- f) Hanya sedikit menampakkan keraguan
- g) Suka terhadap situasi baru.<sup>12</sup>

2) Kriteria *self efficacy* tinggi

- a) Lamban dalam membenahi atau mengembalikan keyakinan diri ketika mengalami kegagalan
- b) Tidak yakin dapat menghadapi rintangan
- c) Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari
- d) Mengurangi usaha dan cepat menyerah
- e) Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki
- f) Tidak suka terhadap situasi baru
- g) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.<sup>13</sup>

d. Faktor-faktor mempengaruhi *self efficacy*

Bandura mengemukakan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh faktor yang diperoleh dari beberapa sumber, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Pengalaman keberhasilan (*Mastery experience*)

---

<sup>12</sup> Setyaning Rahayu “Pengaruh Self Efficacy Mahasiswa KPI Semester VI Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Terhadap Kemampuan Berbicara Di Depan Public Tahun Akademik 2019/2020” *Skripsi* (IAIN Ponogoro, 2020), h. 12.

<sup>13</sup> Setyaning Rahayu “Pengaruh Self Efficacy Mahasiswa KPI Semester VI Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Terhadap Kemampuan Berbicara Di Depan Public Tahun Akademik 2019/2020” *Skripsi* (IAIN Ponogoro, 2020), h. 13.

Sumber ini berasal dari pengalaman pribadi individu di masa lalu berupa keberhasilan dan kegagalan yang memberikan pengaruh besar terhadap *self efficacy* seseorang. Ketika di masa lalu mengalami suatu keberhasilan maka akan meningkatkan *self efficacy* individu, sebaliknya jika mengalami kegagalan maka dapat menurunkan *self efficacy*. Setelah *self efficacy* yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, maka dampak kegagalan negatif dari kegagalan yang umum akan berkurang.

### 2) Pengalaman orang lain (*Vicarious experience*)

Didapatkan melalui model sosial. Pengamatan individu terhadap keberhasilan orang lain dengan usaha tekun berkaitan dengan aktivitas yang sama dan kemampuan yang sama dengan dirinya, maka individu tersebut dapat meningkatkan persepsi *self efficacy* karena merasa bahwa diri juga bisa berhasil pada aktivitas tersebut melalui usaha yang sama. Sebaliknya ketika melakukan pengamatan terhadap kegagalan orang lain maka dapat menurunkan *self efficacy* individu dan bisa jadi tidak mau melakukan aktivitas yang sama dalam kurun waktu yang lama.

### 3) Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

*Self efficacy* dapat diperoleh, dikuatkan dan dilemahkan melalui persuasi sosial. Pada sumber ini individu diarahkan dengan nasihat, saran, dan bimbingan oleh orang yang berpengaruh, sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pengaruh pada persuasi verbal tidak begitu besar karena tidak memberikan pengalaman yang dapat dialami dan diamati langsung individu.

#### 4) Kondisi fisiologis (*Physiological state*)

Kondisi fisiologis merupakan informasi yang didapatkan dari keadaan fisik individu dalam menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.<sup>14</sup>

#### e. Proses *Self Efficacy*

Menurut Bandura yang dikutip oleh Yolanda dan Heru, menyatakan bahwa pada setiap proses dalam *self efficacy* dapat berdampak pada perilaku manusia: tersebut.

##### 1) Proses kognitif

Tindakan yang dilakukan oleh seseorang pada awalnya diarahkan dari pemikirannya. dalam proses kognitif ini *self efficacy* yang ditafsirkan seseorang terhadap dirinya akan mempengaruhi bagaimana individu merancang tindakan yang akan dilakukan dari tujuan yang ditetapkan. Semakin rendah seseorang menilai kemampuan yang dimilikinya akan memandang situasi tertentu sebagai hal penuh resiko dan cenderung memiliki komitmen yang rendah untuk mencapai keberhasilan.

##### 2) Proses motivasi

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya memiliki peran dalam pengaturan motivasi dalam diri. Seseorang memotivasi dirinya sendiri melalui pemikiran optimis untuk memenuhi tujuan yang diharapkan. Seseorang berusaha

---

<sup>14</sup> Dede Rahmat Hidayat.. *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Cet. II, (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015), h. 189.



memotifasi diri dengan menetapkan keyakinan terkait apa yang dapat dilakukan, yang akan dihindari, serta tujuan yang mampu dicapai. Dengan adanya keyakinan tersebut, yaitu yakin bahwa diri mampu melakukan sesuatu akan menjadi motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu.

### 3) Proses afektif

*Self efficacy* berperan dalam mengatasi depresi dan kecemasan ketika menghadapi ancaman atau situasi sulit yang menghambat perilaku benar untuk mencapai keberhasilan. Seseorang yang yakin bahwa dirinya mampu mengatasi situasi tidak akan cemas melainkan merasa tenang. Sebaliknya, seseorang yang tidak yakin atas kemampuannya untuk mengatasi situasi akan merasakan kecemasan. Dengan adanya *self efficacy* kuat dalam diri individu maka akan mampu merancang berbagai tindakan dalam mengubah keadaan diri.

### 4) Proses seleksi

Melalui *self efficacy* yang dimiliki individu akan membuatnya cenderung selektif dalam memilih tindakan dan lingkungan tepat untuk menghadapi tuntutan tugas tertentu. seseorang akan memilih melakukan suatu tugas sesuai kemampuan yang dimiliki. Semakin rendah *self efficacy* seseorang maka akan cenderung memilih menyerah dan menghindari suatu tuntutan tugas yang dianggap melampaui kemampuannya. Sebaliknya seseorang akan memilih memenuhi suatu tugas ketika memiliki keyakinan bahwa diri bisa untuk mengatasi tuntutan tugas tersebut.<sup>15</sup>

## f. Peranan *Self Efficacy*

---

<sup>15</sup> Yolanda Puspita Dewi dan Heru Mugiarto, "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individual di SMK Hidayah Semarang," *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2020), h. 33.

Terbentuknya *self efficacy* pada diri seseorang akan memiliki peranan antara lain: <sup>16</sup>

1) Menentukan pemilihan perilaku

Menentukan pilihan perilaku yakni ketika individu cenderung akan memilih melakukan suatu tugas yang diperkirakan memiliki kemampuan yang tinggi untuk melaksanakannya, dibanding tugas yang lain yang dirasa diluar batas kemampuannya. Artinya mahasiswa akan melaksanakan tuntutan tugas yang dianggap memiliki kemampuan yang besar untuk melakukannya dan berhasil. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* adalah pemicu munculnya perilaku.

2) Menentukan besarnya upaya dan daya juang terhadap hambatan

Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* menentukan kekuatan dan daya tahan individu untuk mengatasi hambatan dan situasi yang tidak menyenangkan. Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menurunkan kecemasan terkait kemampuan untuk melakukan suatu tugas. Individu ketika dihadapkan dengan tuntutan tugas yang sulit maka akan menunjukkan sikap lebih tabah bila mengalami rintangan dalam melaksanakan tugas tersebut bahkan beranggapan tugas sulit sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari melainkan diatasi. Upaya yang dilakukan pun lebih banyak karena memiliki keyakinan bahwa usahanya tidak mungkin sia-sia.

3) Menentukan cara pikir dan reaksi emosional

---

<sup>16</sup> Lianto, "Self Efficacy: A brief literature review," *Jurnal Manajemen Motivasi* 12, no. 2 (2019), h. 59, <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>

Mahasiswa dengan pola pikir yang rendah akan mudah cemas saat menghadapi berbagai rintangan tugas dan permasalahan yang dirasa tidak mampu untuk melakukannya. Mereka akan cenderung memikirkan kegagalan yang akan didapatkan dibandingkan keberhasilan dalam melakukan tugas. Sehingga perasaan pesimis, mudah putus asa, dan tertekan akan selalu menyelimutinya yang kemudian akan membuat mahasiswa takut melakukan suatu tugas dengan tantangan tertentu. Memiliki pikiran dan perasaan lebih tertutup yang menyebabkan sulit menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

#### 4) Prediksi perilaku yang akan muncul

Individu yang melibatkan diri pada berbagai kegiatan atau aktivitas yang seringkali menghadapi berbagai permasalahan akan membuat dirinya semakin lebih dewasa dalam mengambil suatu keputusan. lain:

##### g. Indikator *self efficacy*

Menurut Bandura individu memiliki *self efficacy* yang berbeda-beda, yang dapat diukur dengan mengacu pada tiga dimensi *self efficacy* yaitu:<sup>17</sup>

##### 1) Dimensi tingkat kesulitan (*Level*)

Tingkat kesulitan tugas atau *level* merupakan masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas atau situasi yang dihadapi individu. Apabila individu dihadapkan dengan tugas yang disusun sesuai dengan tingkat kesulitannya, maka efikasi diri pada individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit. Individu akan melakukan tugas yang

---

<sup>17</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*. Cet. II, (Jokjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018), h. 80-81.

dianggap mampu untuk dilakukan serta tugas yang diperkirakan diluar batas kemampuan yang dimiliki. Dimensi ini berdampak pada pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari oleh individu.

## 2. Dimensi kekuatan (*Strength*)

Dimensi kekuatan atau *strength* berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih bertahan dalam usahanya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak menunjang. Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya.

## 3. Dimensi generalisasi (*Generality*)

Dimensi generalisasi atau *generality* berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu merasa yakin terhadap kemampuannya dan menilai apakah terbatas pada satu bidang dan situasi tertentu atau pada serangkaian bidang atau situasi yang lebih luas dan bervariasi. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya, dimana kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan dalam mencapai tujuan. Dimensi ini juga menunjukkan apakah individu mampu memiliki *self efficacy* diri pada banyak situasi atau hanya pada situasi-situasi tertentu.

## 2. Kecemasan berbicara depan umum

### a. Pengertian kecemasan berbicara depan umum

Menurut Nevid Jeffrey mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>18</sup> Artinya bahwa kecemasan merupakan keadaan dimana individu mengalami gejala fisiologis disebabkan adanya perasaan tegang atau perasaan tidak enak serta kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan menimpanya.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering ditemui adalah kecemasan dalam berkomunikasi, seperti kecemasan dalam konteks berbicara di depan umum. Berdasarkan pendapat Mc Croskey menyatakan kecemasan berbicara depan umum sebagai bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*, dimana kecemasan ini terjadi ketika individu berpikir bahwa dia tidak mampu untuk mengendalikan situasi yang dihadapinya, yang menyebabkan tidak dapat fokus dan merasa gelisah. Reaksi yang muncul seperti khawatir, gugup, cemas, dan takut melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara seperti ini akan dialami individu pada situasi tertentu tapi tidak pada situasi lainnya.<sup>19</sup> Sejalan dengan pendapat tersebut, Bukhori juga mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai suatu kondisi adanya perasaan tertekan ketika harus berbicara atau menyampaikan gagasan, pikiran, dan perasaan di depan umum yang ditunjukkan melalui reaksi fisik dan psikis seseorang. Dimana kondisi tersebut sifatnya tidak menetap pada diri

---

<sup>18</sup> Arya Firmanu Jendra, dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro," *Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (Juni 2020), h. 146, DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>

<sup>19</sup> Nurhasanah, "Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10 no. 2 (Juli 2021), h. 107.

seseorang.<sup>20</sup> Artinya bahwa kecemasan individu hanya terjadi sebatas pada aktifitas itu saja tidak pada aktifitas lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan tidak nyaman yang dialami seseorang ketika akan berbicara di depan banyak orang sampai pada saat aktifitas tersebut berlangsung. Dimana kecemasan ini hanya terjadi sebatas pada aktifitas itu saja tidak pada aktifitas lainnya.

b. Jenis-jenis kecemasan berbicara di depan umum

Mc Croskey membagi kecemasan berbicara menjadi 4 jenis yaitu:<sup>21</sup>

1) *Traitlike*

kecemasan ini tergolong kecemasan komunikasi yang relatif stabil dan panjang waktunya yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada berbagai situasi komunikasi.

2) *Context-based*

kecemasan berbicara yang muncul ketika individu harus berbicara di depan umum, tetapi ia tidak mengalami kecemasan pada situasi komunikasi lainnya. Artinya bahwa kecemasan berbicara yang di alami sebatas pada konteks komunikasi di depan umum dan akan berubah pada konteks lainnya.

3) *Audience-based*

---

<sup>20</sup> Baidi Bukhori "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan," *Jurnal Komunikasi Islam* 06 no. 01 ( Juni 2016), h. 162.

<sup>21</sup> Arya Firmanu Jendra, dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro," *Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (Juni 2020), h. 17-18.

kecemasan berbicara yang dirasakan oleh individu ketika ia berkomunikasi dengan orang tertentu tanpa memandang waktu atau situasi.

4) *Situational*,

kecemasan berbicara yang dialami seseorang pada situasi dimana seseorang mendapatkan perhataian tidak biasa dari orang lain.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Individu mengalami kecemasan berbicara di muka umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1) Pengalaman individu

Kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang. Hal ini mengakibatkan seseorang cenderung memiliki pikiran dan perasaan negatif terhadap dirinya dan berusaha mengakhiri atau bahkan menghindari untuk berbicara di depan umum. seseorang meyakini bahwa kejadian buruk akan terjadi meskipun pada kenyataannya tidak semua apa yang dipikirkan akan menjadi kenyataan.

2) Perbedaan status

Perbedaan status sangat mempengaruhi kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum. individu merasa takut untuk berbicara di depan umum dan kurang rileks ketika berbicara. Hal ini disebabkan karena orang tersebut merasa minder, takut dan merasa kurang mampu akibat adanya persepsi bahwa pendengar lebih berkompeten dari dirinya, yang menimbulkan gejala seperti cukup sulit berkonsentrasi dan takut salah saat berbicara di depan umum.

3) *Self efficacy*

keyakinan atau kepercayaan diri seseorang dapat mempengaruhi kecemasannya dalam berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa cemas dan khawatir menunjukkan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang mengakibatkan terganggunya kemampuan mengingat, keringat dingin dan jantung berdebar-debar.

#### 4) Evaluasi

Kecemasan berbicara akan muncul pada diri seseorang apabila ia merasa akan dievaluasi oleh orang lain, takut akan penilaian bahwa penampilannya buruk sehingga dapat menjatuhkan harga diri orang tersebut.<sup>22</sup>

#### d. Indikator kecemasan berbicara di depan umum

Seseorang yang mengalami kecemasan akan terlihat dengan adanya gejala-gejala tertentu yang menunjukkan orang tersebut mengalami kecemasan. Rogers menyatakan bahwa gejala-gejala kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat dari tiga komponen yaitu:

##### 1) Komponen emosional

Komponen emosional biasanya dialami individu sebelum tampil berbicara namun tidak menutup kemungkinan masih dialami individu setelah berakhirnya aktifitas tersebut. Individu yang mengalami kecemasan pada komponen ini merasa tidak berdaya yakni perasaan takut dan tidak percaya atas kemampuan serta potensi yang dimilikinya.

---

<sup>22</sup> Khoirul Muslimin, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum," *Jurnal Interaksi* 2, no. 2 (Juli 2013), h. 45-46, <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/viewFile/6587/5420>



## 2) Komponen fisik

Komponen fisik yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang dialami individu secara fisiologis. gejala fisik yang dialami dapat berbeda setiap individu. Beberapa contoh gejala yang ditunjukkan seperti telapak tangan berkeringat, denyut jantung semakin cepat, gemetar pada anggota badan tertentu dan mengeluarkan keringat.

## 3) Komponen proses mental

Komponen proses mental biasanya dialami individu selama proses berbicara depan umum berlangsung. Proses mental memicu kekhawatiran individu terhadap akibat yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri yang belum tentu terjadi. Individu yang mengalami kecemasan pada komponen ini ditunjukkan dengan ketidakmampuan untuk mengingat kata-kata yang tersimpan di otak, mengulang kata atau kalimat yang sama, serta tidak tahu apa yang akan sampaikan selanjutnya.<sup>23</sup>

### e. Hubungan *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum

*Self efficacy* merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura yang menyatakan bahwa sebagian perilaku manusia ditentukan oleh penilainnya terhadap kemampuannya atau disebut *self efficacy*. seseorang akan cenderung menghindar dari situasi yang dianggap melampaui kemampuan, mengambil dan melaksanakan suatu aktifitas yang diperkirakan bisa diatasi. Perbedaan tingkat *self*

---

<sup>23</sup> Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, dan Ahmad Ridfah, "Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa," *Psikoislamedia* 2, no. 2 (2017), h. 148, <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/2319>

*efficacy* yang dimiliki setiap individu menjadi pembeda dalam menghadapi tuntutan tugas tertentu. Hal ini diasumsikan pada mahasiswa ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, tingkat keyakinan terhadap kemampuannya akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam bereaksi terhadap situasi tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah ketika menghadapi situasi sulit akan menunjukkan sikap mudah menyerah, pesimis tidak berani untuk sekedar menyampaikan pendapatnya, dan bahkan menghindar dari situasi tersebut. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam berkomunikasi atau menyampaikan gagasan karena menganggap situasi yang sulit sebagai sebuah tantangan yang harus dihadapi. Hal ini didukung dengan pernyataan Gufron bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam memotivasi seseorang untuk menyelesaikan tugas yang menantang dengan maksud mencapai tujuan tertentu.<sup>24</sup>

Lebih lanjut Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* berguna dalam melatih kontrol terhadap *stressors* yang memiliki peranan penting dalam terbangkitnya kecemasan.<sup>25</sup> Seseorang yang meyakini bahwa dirinya mampu melakukan kontrol terhadap suatu ancaman, maka tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya seseorang yang meyakini bahwa dirinya tidak dapat mengontrol ancaman akan mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

---

<sup>24</sup> M. Nur Gufron, "penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa," *journal of guidance and counselling* 1, no. 1 (Desember 2017): 69.

<sup>25</sup> Nispayana Harianti, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang," *Psikovidya* 18, no. 1 (22 Maret 2017): 83.

### C. Kerangka Pikir

Penelitian ini akan menggunakan regresi linier sederhana dengan variabel bebas yaitu *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhinya.



### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah gambaran atau dugaan sementara dari rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Adapun hipotesis statistik dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.
2. Besaran pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum sebesar 30%.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Mengacu pada datanya maka jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara depan umum. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif dapat dimaknai sebagai cara yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan atau dirumuskan.<sup>1</sup> Adapun pada penelitian ini diawali dengan pengumpulan data, kemudian disusun, dan dianalisis dan melakukan pengujian hipotesis dengan cara tertentu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif inferensial yaitu suatu metode untuk menganalisis data dari sampel yang hasil akhirnya dapat diberlakukan pada populasi dimana sampel diambil.<sup>2</sup> Metode ini digunakan peneliti untuk menguji pengaruh antara variabel bebas yaitu *self efficacy* (X) dan variabel terikat yaitu kecemasan berbicara di depan umum (Y) dengan cara data yang telah terkumpul dibuat dalam bentuk angka-angka oleh peneliti sehingga dapat diolah dengan bantuan SPSS kemudian di analisis dengan cara tertentu.

Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan komunikasi dan pendekatan psikologi. Pendekatan komunikasi adalah proses interaksi antara dua individu

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2015), h. 8.

<sup>2</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV Alfabeta, 2012), h. 23.

bahkan lebih, pendekatan ini digunakan agar memudahkan peneliti menyampaikan informasi, ide-ide dan pesan lainnya dalam penyebaran angket. Adapun pendekatan psikologi adalah pendekatan yang digunakan untuk menganalisa perbuatan dan perilaku manusia yang merupakan gambaran dari jiwanya, pendekatan ini cocok digunakan karena salah satu aspek yang akan diteliti adalah individu.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri Palopo (IAIN PALOPO), jln. Agatis, kecamatan Bara, kelurahan Balandai, Sulawesi Selatan. Peneliti memilih lokasi tersebut berdasarkan masalah yang ditemukan dilapangan sehingga peneliti ingin mengetahui lebih permasalahan tersebut.

### **2. Waktu Penelitian**

Langkah awal sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti membuat proposal, kemudian konsultasi kepada pembimbing, setelah disetujui untuk seminar proposal maka peneliti selanjutnya melakukan konsultasi kepada pembimbing untuk persetujuan melakukan penelitian, lanjut peneliti melakukan penelitian ke lapangan yang dimulai dari observasi penelitian, hingga mengolah data yang dilakukan pada bulan Juni - Juli 2022.

## **C. Definisi Operasional**

Untuk memudahkan dalam memahami maksud dari variabel penelitian ini, maka peneliti mengemukakan pengertian beberapa kata yang dianggap penting:

**Tabel 3.1**  
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Defenisi	Indikator
1.	<i>Self Efficacy</i>	<i>self efficacy</i> adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan dan mengatasi rintangan suatu tugas atau situasi yang dihadapi untuk mencapai keberhasilan.	<p>1) Dimensi tingkat kesulitan (<i>Level</i>), adalah ketika individu merasa mampu untuk mengerjakan tugas menurut tingkat kesulitannya. Meliputi mahasiswa memilih untuk mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan diri, mahasiswa yakin terhadap kemampuannya untuk mengatasi kesulitan tugas atau situasi yang dihadapi.</p> <p>2) Dimensi kekuatan (<i>Strength</i>), adalah individu tidak mudah putus asa ketika mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas. Meliputi mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas, mahasiswa mendorong dirinya untuk tetap bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.</p> <p>3) Dimensi Generalisasi (<i>Generality</i>), adalah individu mampu menyelesaikan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda. Meliputi mahasiswa merasa mampu melakukan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda, mahasiswa mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah</p>

			untuk memperoleh keberhasilan.
2.	Kecemasan berbicara di depan umum	Kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan tertekan dan khawatir berlebihan yang dialami seseorang ketika akan berbicara di depan banyak orang sampai pada saat aktifitas tersebut berlangsung. Berbicara di depan umum yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu bertanya dan menyampaikan pendapat dalam kelas, presentasi, menjadi presenter, dan pada saat tampil menjadi pembicara di tengah masyarakat.	<p>1) Komponen Emosional. Gejala kecemasan yang dialami individu sebelum tampil berbicara ditandai dengan munculnya perasaan tidak berdaya ketika harus berbicara di depan umum. Meliputi rasa tidak mampu, rasa takut.</p> <p>2) Komponen Fisik. Gejala kecemasan yang ditunjukkan individu melalui reaksi fisik atau fisiologisnya. Meliputi jantung berdetak cepat dan tidak beraturan, berkeringat pada bagian tubuh tertentu, suara bergetar dan tangan gemetar.</p> <p>3) Komponen Proses Mental. Gejala kecemasan yang ditunjukkan individu saat berbicara di depan umum berlangsung. Meliputi sering mengulang kata atau kalimat, sulit untuk mengingat fakta secara tepat, tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.</p>

#### D. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>3</sup> Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 dengan jumlah 83 mahasiswa dan angkatan 2019 dengan jumlah 77 mahasiswa.<sup>4</sup> Maka total populasi pada penelitian ini yaitu 160 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Dalam pengambilan sampel digunakan metode sampling yang bertujuan menentukan sampel yang akan menjadi sumber data sebenarnya dalam penelitian. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi.<sup>5</sup> Dari jumlah populasi sebanyak 160 mahasiswa, maka di dapatkan sampel sebanyak 62 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo setelah menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2015), h. 80.

<sup>4</sup> Staf Prodi BKI IAIN Palopo, *Rekapitulasi mahasiswa Bimbingan dan Koseling Islam, Januari 2022*

<sup>5</sup> Syofian Siregar, M.M. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, edisi 1, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013), h, 57.



Keterangan:

$n$  : sampel

$N$  : populasi

$E$  : tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel 10%

Maka, dari data yang ada dimasukkan dalam rumus sbb:

$$n = \frac{160}{1 + 160(0,1)^2}$$

$$n = 0,01 \cdot 160 + 1 = 2,6$$

$$n = \frac{160}{2,6}$$

$$n = 62$$

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Observasi atau yang disebut pula pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh panca indra. Observasi ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam mendapatkan data dari topik permasalahan yang akan diteliti. Peneliti memperoleh data dengan cara terjun langsung ke lapangan melakukan pengamatan, mendengarkan dan memahami sehingga peneliti memperoleh data tentang gambaran terkait dengan permasalahan penelitian.

## 2. Angket/kuesioner

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan maupun pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini angket digunakan untuk mendapatkan jawaban sesuai dengan permasalahan penelitian, yang ditempuh peneliti dengan cara membuat pernyataan menggunakan *sgoogle form*, kemudian link dari angket tersebut dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp* kepada mahasiswa BKI Angkatan 2018 dan 2019.

### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan suatu informasi yang didapatkan dari responden dalam suatu penelitian dengan menggunakan angket atau kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni angket atau kuesioner dengan menggunakan skala likert. Skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial.<sup>7</sup>

Penggunaan skala likert dalam penelitian ini bertujuan agar responden mengisi angket atau kuesioner yang berisi pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu dengan menyediakan alternatif jawaban sehingga memudahkan responden dalam memberi jawaban dan memudahkan peneliti menganalisis data sehingga memperoleh hasil akhir dari

---

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2015), h. 25.

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2015), h. 93.

penelitian. Adapun pernyataan tersebut nantinya akan dibuat melalui *google form* agar dapat mempermudah peneliti menjangkau semua responden.

**Tabel 3.2**  
Kisi-kisi Instrument *Self Efficacy*

Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan	
		Positif	Negatif
Tingkat kesulitan ( <i>level</i> )	1) Mahasiswa memilih untuk mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan diri.	1,2,4,5	3
	2) Mahasiswa yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi kesulitan tugas atau situasi yang dihadapi.	6,8,9	7
Kekuatan ( <i>strength</i> )	1) Mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas.	11,12,13, 14	10
	2) Mahasiswa mendorong dirinya untuk tetap bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.	15,16,17, 18,19	
Luas bidang perilaku ( <i>generality</i> )	1) Mahasiswa merasa mampu mengerjakan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda.	21,22	20
	2) Mahasiswa mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk memperoleh keberhasilan.	23,24	25

**Tabel 3.3**  
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Berbicara Depan Umum

Komponen	Indikator	Butir Pernyataan	
		Positif	Negatif
Emosional	1) Rasa tidak mampu	4	2
	2) Rasa takut	1,3	
Fisik	1) Jantung berdetak cepat dan tidak beraturan	5	7
	2) Berkeringat pada bagian tubuh tertentu	6	
	3) Suara bergetar dan tangan gemetar	8,9	
Proses mental	1) Sering mengulang kata atau kalimat	10	11
	2) Sulit untuk mengingat fakta secara tepat	12,13	
	3) Tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya	14,15	

Adapun alternatif pilihan jawaban dari instrumen penelitian dengan menggunakan skala likert dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.4**  
Skor Skala Likert

Keterangan	Bobot Nilai	
	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Selanjutnya penilaian tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 15. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;

$$\text{Skor maksimal ideal} = \text{jumlah item} \times \text{skor tertinggi}$$

2. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;

$$\text{Skor minimal ideal} = \text{jumlah item} \times \text{skor terendah}$$

3. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel;

$$\text{Rentang skor} = \text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}$$

4. Mencari interval skor;

$$\text{Interval skor} = \text{rentang skor} / 4.^8$$

Berdasarkan pendapat di atas, interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| a. Skor tertinggi | : $15 \times 4 = 60$    |
| b. Skor terendah  | : $15 \times 1 = 15$    |
| c. Rentang        | : $60 - 15 = 45$        |
| d. Interval       | : $45 : 4 = 11,25 (11)$ |

---

<sup>8</sup> Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

**Tabel 3.5**

Kategori Kecemasan Berbicara Depan Umum

<b>Kategori</b>	<b>Rentang skor</b>
Tinggi	48 – 60
Sedang	37 – 48
Rendah	26 – 37
Sangat Rendah	15 – 26

## G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas

Validitas digunakan untuk menguji valid atau tidaknya kuesioner yang telah dibuat peneliti. Daftar pertanyaan dari kuesioner yang telah diisi responden akan diuji hasilnya menggunakan *corrected item total correlation* guna menunjukkan valid atau tidaknya suatu data. Dengan ketentuan apabila  $R_{hitung} > R_{tabel}$  maka kuesioner tersebut dapat dikatakan valid dan layak digunakan dalam pengambilan data sebaliknya jika  $R_{hitung} < R_{tabel}$  dikatakan tidak valid dan tidak layak digunakan.

Kuesioner yang dibuat peneliti sebelum digunakan terlebih dahulu melakukan uji validasi isi kepada dosen validator yang kompeten dibidang pendidikan. Setelah validasi isi selesai selanjutnya dilakukan uji coba dengan membagikan link kuesioner kepada mahasiswa diluar sampel penelitian, setelahnya maka peneliti menguji kevaliditan dan reliabel kuesioner untuk mengetahui layak tidaknya kuesioner untuk digunakan. Sugiyono memberikan patokan untuk sampel uji coba yang digunakan sekitar 30 Orang.<sup>9</sup> Mengacu pada patokan tersebut, maka

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2015), h. 125.

peneliti menetapkan sampel uji coba yang digunakan berjumlah 30 responden yang berasal dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu instrumen yang merupakan indikator dari variabel. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama kemudian menghasilkan data yang konsisten walaupun digunakan dalam waktu yang berbeda. Aplikasi SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik *Alpha Cronbach (a)* yang bertujuan untuk mengetahui suatu instrument penelitian reliabel atau tidak. suatu instrument dikatakan reliabel jika memberikan nilai  $a > 0,6$ .<sup>10</sup>

Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0,80 - 1,00	: Realibilitas sangat tinggi
0,60 - 0,80	: Realibilitas tinggi
0,40 - 0,60	: Realibilitas sedang
0,20 - 0,40	: Realibilitas rendah <sup>11</sup>

## H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif, dimana dalam pengolahan datanya menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *Stastical Product and Service Solutions (SPSS versi 22) For Windows*. Analisis data bertujuan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitan dan

<sup>10</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 90.

<sup>11</sup> Purwanto, "*metode penelitian kuantitatif*" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 197.

menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

### 1. Analisis statistik Inferensial

Statistik inferensial adalah jenis statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dimana perolehan hasil akhirnya dapat diberlakukan pada populasi dimana sampel diperoleh.<sup>12</sup> Adapun jabaran dari analisis statistik inferensial dalam penelitian ini yang bertujuan memperoleh hasil sesuai kebutuhan penelitian yaitu:

#### a. Uji Asumsi Klasik

##### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam uji normalitas apabila data normal maka bisa dilanjutkan pada uji-uji berikutnya.

##### 2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat bagaimana hubungan antara variabel independent (X) dengan variabel dependen (Y) apakah kedua variabel memiliki hubungan linier atau tidak. Dalam penelitian ini perhitungan uji linieritas akan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22 dengan kriteria pengujian jika nilai signifikan *deviation from linierity*  $> 0,05$  maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linier. Sebaliknya jika nilai signifikan *deviation from linierity*  $< 0,05$  maka hubungan tersebut dinyatakan tidak linier.

#### b. Analisis Regresi

---

<sup>12</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV Alfabeta, 2012), h. 23.



Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana (*simple regression*). Model regresi sederhana didasarkan pada pernyataan hubungan satu variabel independent dengan satu variabel dependen dimana satu variabel dianggap mempengaruhi variabel lain.<sup>13</sup>

Rumus regresi sederhana dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + b.x + e$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

a = Konstanta

b = Koefisien

x = Variabel bebas

e = Standar eror (*error term*)<sup>14</sup>

#### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam model regresi yaitu Uji-t yang bertujuan mengukur tingkat signifikan setiap variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Jadi uji ini dilakukan untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam model regresi pada taraf signifikansi 5%. Adapun syarat-syarat dalam melakukan Uji-t yaitu:

- 1) Jika  $T \text{ hitung} < T \text{ tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak ada pengaruh signifikan variabel *independent* terhadap variabel *dependent*.

<sup>13</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 379.

<sup>14</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: CV Alfabeta, 2012), h. 261.

2) Jika  $T_{hitung} > T_{tabel}$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh signifikan variabel *independent* terhadap variabel *dependent*.

d. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien determinasi ialah kemampuan model dalam menjelaskan hubungan antara variabel. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu, semakin angka mendekati satu maka semakin baik garis regresi karena mampu menjelaskan data aktualnya, sebaliknya semakin angka mendekati nol maka kita mempunyai garis regresi yang kurang baik.<sup>15</sup> Nantinya nilai yang ada dalam  $R^2$  akan menunjukkan adanya koefisien yang mengukur besaran presentase dari perubahan variabel terikat (Y) yang diakibatkan oleh variabel bebas (X).

---

<sup>15</sup> Zulfikar, *Pengantar Pasar Modal dengan Pendekatan Statistika*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 168.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

###### a. Sejarah Singkat Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo

Program studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah salah satu prodi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo tepatnya di jalan. Agatis, Kel. Balandai, Kec. Bara, Sulawesi Selatan. Bimbingan dan Konseling Islam didirikan pada tanggal 27 Oktober 2008 berdasarkan SK Penyelenggaraan Dj.1/385/2008. Peringkat akreditasi prodi BKI saat ini ialah B sesuai Keputusan BAN-PT No. 8687/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021.

Adapun visi, misi dan tujuan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

###### 1) Visi

Unggul dan terkemuka dalam pengkajian dan pengembangan bimbingan dan konseling islam untuk kebahagiaan dan kesejahteraan ummat manusia.

###### 2) Misi

- a) Menyelenggarakan Pendidikan dan pengajaran BKI dengan ilmu terkait sebagai proses menyiapkan konselor islam profesional.
- b) Mengembangkan penelitian BKI untuk kepentingan akademik dan masyarakat.
- c) Meningkatkan peran serta dalam upaya membantu menyelesaikan personal

individu dan keluarga.

d) Memperluas kerjasama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridarma perguruan tinggi.<sup>1</sup>

b. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

**Tabel 4.1**

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>
Dr. Masmuddin, M.Ag.	Dekan FUAD
Dr. Syahrudin, M.HI.	Dosen
Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.	Dosen
Muhammad Ilyas, S.Ag., MA.	Dosen
Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si	Dosen
Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.	Dosen
Saifur Rahman, S.Fil.I., M.A.	Dosen
Sapruddin, S.Ag., M. Sos.I.	Dosen

Sumber: website Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo tahun 2022

c. Jumlah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling Islam, [http://fuad-iainpalopo.ac.id/?page\\_id=117](http://fuad-iainpalopo.ac.id/?page_id=117) diakses pada tanggal 18 Juli 2022

**Tabel 4.2**  
Jumlah Mahasiswa BKI

<b>P</b>	<b>L</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>	<b>Tahun</b>
14	68	83 Mahasiswa	2018
16	61	77 Mahasiswa	2019
7	50	57 Mahasiswa	2020
14	81	95 Mahasiswa	2021

Sumber: data dokumen prodi BKI diperoleh dari Staf

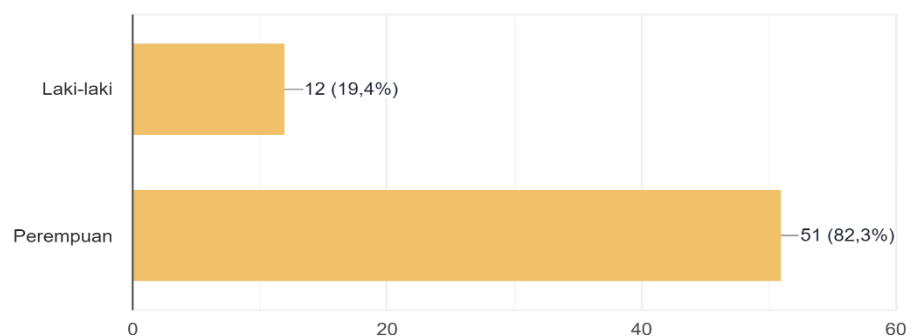
## 2. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018-2019. Penelitian ini menggunakan 62 responden dengan cara *random sampling*.

### a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berikut grafik yang menggambarkan data jenis kelamin responden yang diperoleh dari hasil kuesioner.

Jenis Kelamin  
62 jawaban

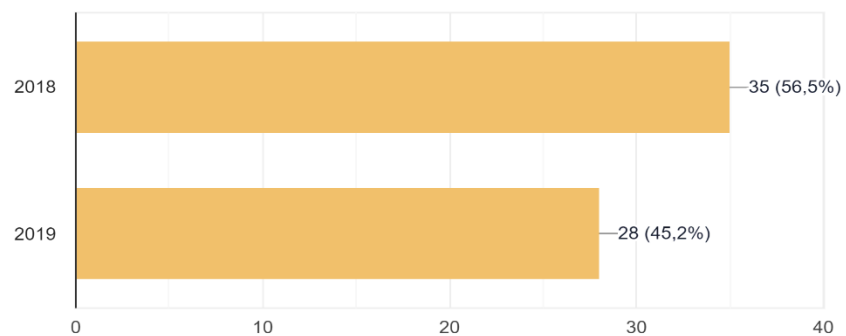


Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa responden yang menjawab didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan persentase 82,2%.

### b. Karakteristik responden berdasarkan

Berikut grafik yang menggambarkan data angkatan responden berdasarkan dari hasil kuesioner.

Angkatan  
62 jawaban



## 3. Hasil Analisis Data

### a. Uji Instrumen

#### 1) Uji Validitas

Mengukur valid tidaknya suatu angket/kuesioner digunakan uji validasi, dengan menggunakan *Correclated Item Total Correclation*. Kriteria untuk menentukan valid tidaknya pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan 95%. Jumlah responden uji coba skala sebanyak 30 mahasiswa (N=30). Adapun dasar pengambilan keputusan yaitu jika  $R_{hitung}$  (tabel *Correclated Item Total Correclation*)  $> R_{tabel} = 0,306$  atau positif maka data dinyatakan valid atau layak digunakan untuk pengambilan data selanjutnya.

**Tabel 4.3**  
 Hasil Uji Validitas *Self Efficacy*

<b>Butir Pernyataan</b>	<b>Person Correlation R Hitung</b>	<b>R - Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,364	0,306	Valid
2	0,624	0,306	Valid
3	0,392	0,306	Valid
4	0,112	0,306	Tidak Valid
5	0,338	0,306	Valid
6	0,331	0,306	Valid
7	0,459	0,306	Valid
8	0,517	0,306	Valid
9	0,641	0,306	Valid
10	0,645	0,306	Valid
11	0,453	0,306	Valid
12	0,592	0,306	Valid
13	0,512	0,306	Valid
14	0,353	0,306	Valid
15	0,510	0,306	Valid
16	0,622	0,306	Valid
17	0,624	0,306	Valid
18	0,771	0,306	Valid
19	0,393	0,306	Valid
20	0,535	0,306	Valid
21	0,557	0,306	Valid
22	0,461	0,306	Valid
23	0,704	0,306	Valid
24	0,546	0,306	Valid
25	0,645	0,306	Valid

Sumber : Pengolahan data menggunakan SPSS 22 tahun 2022

Dari tabel hasil uji validitas variabel X (*self efficacy*) di atas dengan jumlah 25 butir pernyataan yang diuji cobakan, ditemukan 24 butir pernyataan yang valid dan 1 butir dinyatakan tidak valid disebabkan nilai  $R_{hitung} (0,112) < R_{tabel} (0,306)$  yaitu pernyataan nomor 4. Butir pernyataan yang tidak valid tersebut dinyatakan gugur atau tidak digunakan lagi untuk pengumpulan data dalam penelitian ini. Adapun butir item pernyataan yang valid sebelum digunakan, peneliti melakukan penyusunan ulang seperti pada tabel berikut:

**Tabel 4.4**  
Kisi-kisi Instrumen *Self Efficacy* (final)

Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan	
		Positif	Negatif
Tingkat kesulitan ( <i>level</i> )	1) Mahasiswa memilih untuk mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan diri.	1,2,4	3
	2) Mahasiswa yakin terhadap kemampuannya untuk mengatasi kesulitan tugas atau situasi yang dihadapi.	5,7,8	6
Kekuatan ( <i>strength</i> )	1) Mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas.	10,11,12, 13	9
	2) Mahasiswa mendorong dirinya untuk tetap bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.	14,15,16, 17,18	



Luas bidang perilaku ( <i>generality</i> )	1) Mahasiswa merasa mampu mengerjakan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda.	20,21	19
	2) Mahasiswa menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk memperoleh keberhasilan.	22,23	24

**Tabel 4.5**  
Hasil Uji Validitas Kecemasan Berbicara Depan Umum

Butir Pernyataan	Person Correlation R Hitung	R - Tabel	Keterangan
1	0,810	0,306	Valid
2	0,731	0,306	Valid
3	0,657	0,306	Valid
4	0,764	0,306	Valid
5	0,799	0,306	Valid
6	0,717	0,306	Valid
7	0,701	0,306	Valid
8	0,598	0,306	Valid
9	0,761	0,306	Valid
10	0,460	0,306	Valid
11	0,375	0,306	Valid
12	0,354	0,306	Valid
13	0,352	0,306	Valid
14	0,503	0,306	Valid
15	0,768	0,306	Valid

Sumber: Pengolahan data menggunakan SPSS 22 tahun 2022

Dari tabel hasil uji validitas variabel Y (kecemasan berbicara depan umum) di atas dengan jumlah 15 butir item pernyataan yang diuji cobakan, ditemukan bahwa hasil  $R_{hitung}$  dari semua butir pernyataan variabel X (*self efficacy*) nilainya lebih besar dari nilai  $R_{tabel}$  (0,306). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua kuesioner variabel Y dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini serta tidak dilakukan penyusunan ulang.

## 2) Hasil Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama kemudian menghasilkan data yang konsisten. Aplikasi SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik *Cronbach Alpha* yang bertujuan untuk mengetahui suatu instrumen penelitian reliabel atau tidak. Suatu instrumen dikatakan reliabel dalam teknik ini jika memberi nilai  $\alpha > 0,6$ .

**Tabel 4.6**  
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel <i>Self Efficacy</i>		Variabel Kecemasan Berbicara Depan Umum	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
0,834	25	0,901	15

Sumber : Diolah menggunakan SPSS 22 tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas untuk variabel X *self efficacy* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,834 maka dapat dinyatakan bahwa daftar pernyataan angket variabel X reliabel atau dapat dipercaya karena lebih besar dari 0,6 dengan kategori reabilitas sangat tinggi. Sedangkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel

Y kecemasan berbicara depan umum sebesar 0,901 juga lebih besar dari 0,6 sehingga semua pernyataan angket variabel Y juga reliabel dengan kategori reabilitas sangat tinggi.

b. Persentase Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan pada hasil perolehan data yang didapat setelah menyebarkan kuesioner kepada sampel penelitian, maka dapat dilihat persentase tingkat kecemasan mahasiswa prodi BKI IAIN Palopo angkatan 2018 dan 2019 dalam berbicara di depan umum dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

**Tabel 4.7**

Persentase Tingkat Kecemasan Mahasiswa BKI Berbicara di Depan Umum.

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	48 – 60	19	31%
Sedang	37 – 48	30	48%
Rendah	26 – 37	13	21%
Sangat rendah	15 – 26	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel di atas dapat disimpulkan kategori kecemasan mahasiswa prodi BKI angkatan 2018 dan 2019 IAIN Palopo yang menjadi sampel dalam penelitian ini menunjukkan kategori yang berbeda-beda. Terlihat mahasiswa dengan kategori tinggi berada pada persentase (31%) atau 19 responden dan

mahasiswa dengan kategori sedang berada pada persentase (48%) atau 30 responden, sementara pada kategori rendah berada pada persentase (21%) atau 13 responden. Jumlah keseluruhan responden sebanyak 62 mahasiswa.

c. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini yaitu:

- a) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka nilai residual berdistribusi normal.
- b) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4.8**

Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4.04292742
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.068
	Negative	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.693
Asymp. Sig. (2-tailed)		.723

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan One Sample Kolmogorov-smirnov test didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,723 dimana lebih besar  $>$  dari 0,05 dengan demikian disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi normal.

## 2) Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya apakah bersifat linier atau tidak. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22 dengan memanfaatkan tabel *analysis for variance* (ANOVA) yaitu dengan melihat taraf signifikansi dari nilai *deviation from linearity*, adapun dasar pengambilan keputusannya yaitu:

- a) Jika nilai signifikan *deviation from linearity*  $> 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- b) Jika nilai signifikan *deviation from linearity*  $< 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

**Tabel 4.9**  
Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Variabel Y (Kecemasan berbicara depan umum) * Variabel X (Self efficacy)	Between Groups	(Combined)	1707.859	19	89.887	3.020	.001
		Linearity	1377.546	1	1377.546	46.285	.000
		Deviation from Linearity	330.313	18	18.351	.617	.866
	Within Groups	1250.012	42	29.762			
	Total	2957.871	61				

Pengujian linieritas terhadap kedua variabel pada tabel di atas, diperoleh nilai *deviation from linearity* adalah  $0,866 > 0,05$ , dengan demikian disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self efficacy* dengan variabel Kecemasan berbicara depan umum dinyatakan linear.

#### d. Uji Regresi Sederhana

Setelah berhasil melakukan uji instrumen dan uji asumsi klasik, kemudian dapat dilakukan uji regresi sederhana dimana dasar pengambilan keputusannya dengan melihat nilai signifikansinya. Jika nilai  $Sig < 0,05$ , maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y dan jika nilai  $Sig > 0,05$  maka variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y maka.

**Tabel 4.10**  
Hasil Uji Regresi Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74.934	4.517		16.590	.000
	Variabel X (Self efficacy)	-.470	.069	-.659	-6.782	.000

a. Dependent Variable: Variabel Y (Kecemasan berbicara depan umum)

Sumber : pengolahan data melalui SPSS 22 tahun 2022

Dari tabel di atas diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 74,934 nilai koefisien (b) sebesar -0,470 dengan standar error 4,517 sehingga model persamaan regresinya yaitu:

$$Y = a + b1X + e$$

$$Y = 74,934 + (-0,470) X$$

Angka dari persamaan di atas dapat di artikan dengan:

- a) Nilai konstanta sebesar positif 74,934 artinya jika *self efficacy* (X) nilainya 0, kecemasan berbicara depan umum (Y) nilainya positif sebesar 74,934.

- b) Nilai koefisien regresi variabel (X) sebesar negatif -0,470 menunjukkan bahwa jika *self efficacy* (X) bertambah 1, maka kecemasan berbicara depan umum (Y) akan mengalami penurunan sebesar -0,470.

Berdasarkan dari tabel *coefficients* di atas perolehan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga mengacu pada pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self efficacy* (X) berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y).

#### e. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji signifikansi individual (Uji-t) yang dilakukan untuk mengukur pengaruh variabel independen dengan variabel dependen.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	74.934	4.517		16.590	.000
1 Variabel X (Self efficacy)	-.470	.069	-.659	-6.782	.000

Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -6,782 dan untuk nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,670 dan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel *self efficacy* (X) terhadap variabel kecemasan berbicara depan umum (Y). Adapun  $t_{hitung}$  bernilai negatif sehingga dapat disimpulkan arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah negatif.

f. Uji Koefisien Determinasi

Pengujian ini dilakukan setelah melakukan uji hipotesis dan hasilnya terdapat pengaruh signifikan. Dalam uji ini menggunakan *R Square* untuk mengetahui besaran pengaruh variabel X terhadap variabel Y yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.11**  
Hasil Uji Koefisien Determinasi

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 <sup>a</sup>	.434	.425	4.076

a. Predictors: (Constant), Variabel X (Self efficacy)

b. Dependent Variable: Variabel Y (Kecemasan berbicara depan umum)

Dari tabel di atas diketahui nilai koefisien determinasi *R Square* yang diperoleh sebesar 0,434. Besarnya angka *R Square* sebesar 0,434 atau sama dengan 43,4%. Angka tersebut mengandung makna bahwa variabel *self efficacy* berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara depan umum sebesar 43,4%. Adapun sisanya 56,6% dipengaruhi oleh variabel lain diluar model regresi ini yang sering disebut error (e).

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, FUAD IAIN Palopo tentang pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dimana sebelumnya kuesioner tersebut telah dinilai oleh dosen validator ahli. Kuesioner atau angket yang telah dinilai oleh dosen validator digunakan untuk



melakukan uji coba skala kepada 30 responden yang merupakan bagian dari populasi dalam penelitian ini. Data yang terkumpul selanjutnya diolah dengan bantuan *Microsoft Excel* dan SPSS versi 22. Dari hasil penyebaran angket uji coba skala dan dilakukan uji validitas dan reabilitasnya ditemukan 24 butir pernyataan valid dan 1 butir pernyataan tidak valid atau dinyatakan gugur dari variabel *self efficacy*. Adapun 15 butir pernyataan variabel kecemasan berbicara depan umum yang di uji cobakan semuanya dinyatakan valid.

Angket yang telah valid kemudian dibagikan kepada sampel sebenarnya dalam penelitian ini yaitu kepada 62 responden yang telah ditetapkan peneliti dengan cara *random sampling*, berasal dari mahasiswa prodi BKI angkatan 2018 dan 2019. Angket variabel *self efficacy* disusun berdasarkan tiga indikator. Pertama, tingkat kesulitan (*Level*) yaitu ketika individu merasa mampu untuk mengerjakan tugas menurut tingkat kesulitannya. Kedua, kekuatan (*Strength*) yaitu individu tidak mudah putus asa ketika mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas. Indikator yang ketiga, Generalisasi (*Generality*) yaitu individu mampu menyelesaikan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda.

Selanjutnya angket dari variabel kecemasan berbicara di depan umum juga disusun dari tiga indikator. Pertama, komponen emosional berupa gejala kecemasan yang dialami individu sebelum tampil berbicara ditandai dengan munculnya perasaan tidak berdaya ketika harus berbicara di depan umum. Kedua, komponen fisik berupa gejala kecemasan yang ditunjukkan individu melalui reaksi fisik atau fisiologisnya. Indikator yang ketiga yaitu komponen proses mental berupa gejala kecemasan yang ditunjukkan individu saat berbicara di depan umum berlangsung.

Data yang telah terkumpul dari penyebaran angket kemudian dilakukan analisis. Analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa uji dimana jabatan dari hasil pengujian tersebut yakni, pertama uji normalitas diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,723 > 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya uji linearitas diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar  $0,866 > 0,05$ , maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *self efficacy* dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil olah data penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi sederhana yang kemudian dilakukan Uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung} (-6,782) > \text{nilai } t_{tabel} (1,670)$  dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan variabel *self efficacy* (X) terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y). Adapun sumbangan variabel *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa BKI dalam berbicara di depan umum sebesar 43,4%, hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis awal penelitian yang berbunyi besaran pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 30% ternyata tidak benar yang benar adalah 43,4% adapun selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil utama penelitian ini berdasarkan olah data di atas memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa BKI IAIN Palopo dalam berbicara di depan umum. Semakin tinggi *self efficacy* maka akan diikuti pula dengan rendahnya kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum. Artinya bahwa *self efficacy* berbanding terbalik dengan

kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan umum. Dimana perolehan koefisien regresi variabel sebesar -0,470. Sehingga dapat dinyatakan bahwa *self efficacy* salah satu aspek yang dapat digunakan dalam memprediksi kecemasan seseorang dalam berbicara di muka umum.

Berdasarkan pernyataan Bandura bahwa *self efficacy* berguna dalam melatih kontrol terhadap *stressors* yang memiliki peranan penting dalam terbangkitnya kecemasan. Hal ini diperkuat oleh Feist & Feist yang menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan yang tinggi maka biasanya mereka memiliki *self efficacy* yang rendah, sebaliknya individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi merasa mampu mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka tingkat kecemasannya dalam berbicara di depan umum semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa faktor yang dapat mendukung keberhasilan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan tugas, dalam hal ini berbicara di depan umum yaitu kuatnya *self efficacy* yang dipresepsikan pada diri sendiri. Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi akan menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam berkomunikasi atau menyampaikan gagasan karena menganggap situasi yang sulit sebagai sebuah tantangan yang tidak perlu dihindari melainkan diatasi, serta yakin bisa mengontrol diri dalam situasi yang dianggap tidak menyenangkan.

Sebaliknya jika individu memiliki cenderung tidak ingin berusaha dalam melakukan tugas karena sibuk memikirkan kekurangan dirinya, hambatan yang akan dihadapi, ragu terhadap potensi yang dimilikinya sehingga menyebabkan *self*

*efficacy* rendah. Adapun kondisi seperti ini bisa diatasi dengan adanya seseorang yang dapat mempengaruhi kehidupan kita seperti orang tua dan teman yang dapat memberikan dukungan berupa nasehat dan motivasi dalam mengerjakan tugas sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* dalam mencapai suatu keberhasilan.

Hasil perolehan data di atas disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang tergolong cukup besar terhadap kecemasan mahasiswa BKI dalam berbicara di depan umum. hal ini dapat dibuktikan dengan melihat besaran pengaruh *self efficacy* sebesar 43,4%, dengan demikian mahasiswa memerlukan penerapan *self efficacy* yang baik agar bisa mengelola maupun mengatasi kecemasannya dalam berbicara di depan umum. Karena *self efficacy* yang baik dapat membuat mahasiswa yakin akan kemampuannya dalam menyampaikan gagasannya di muka umum karena yakin mampu mengontrol diri dalam situasi yang tidak menyenangkan.

Selanjutnya Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh penting terhadap kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan umum. Hasil penelitian ini memberikan implikasi terhadap bidang bimbingan dan konseling islam. Dapat dilihat dari adanya kesinambungan antara dua ilmu yakni ilmu konseling islam dan ilmu psikologi kepribadian yang membahas tentang perilaku manusia dalam hubungan timbal balik yang berkelanjutan anantara kognitif, perilaku dan pengaruh lingkungan. Dimana dalam teori bimbingan dan konseling islam dikatakan bahwa bimbingan konseling islam memiliki peranan untuk membantu membentuk perilaku manusia agar percaya dan bertakwa kepada Allah, juga untuk menghayati dan mengamalkan ajaran agama

dalam kehidupan sehari-hari agar menghasilkan perubahan-perubahan positif pada diri individu.

Sedangkan dalam penelitian ini membahas salah satu kajian psikologi kepribadian yakni *self efficacy*, yaitu keyakinan individu akan kemampuannya bahwa ia mampu melaksanakan dan mengatasi rintangan tugas atau situasi yang dihadapi untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan, dimana kedua hal ini saling berkesinambungan karena dalam ilmu konseling islam sendiri dibutuhkan adanya keyakinan terhadap diri sendiri, percaya pada potensi diri sendiri untuk menggapai suatu keberhasilan agar individu mengalami perubahan yang positif.

Kemampuan untuk menyampaikan suatu kebaikan sangat dianjurkan dalam islam karena pada dasarnya roh dari islam itu sendiri adalah dakwah. Sebagaimana dakwah itu sendiri dilakukan dengan cara berbicara menyampaikan suatu kebaikan baik secara personal maupun di muka umum, sehingga diharapkan kepada setiap muslim mampu mengatasi kecemasan-kecemasannya dalam interaksi komunikasi agar dapat menyampaikan kebaikan-kebaikan kepada sesamanya, mengajak berbuat kebaikan yang tentunya hal tersebut mendapat pahala disisi Allah.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh negatif dan signifikan variabel *self efficacy* terhadap variabel kecemasan mahasiswa BKI IAIN Palopo dalam berbicara di depan umum. Hal ini berdasarkan perolehan nilai  $t_{hitung} (-6,782) > \text{nilai } t_{tabel} (1,670)$  dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.
2. Besaran pengaruh *self efficacy* (X) terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum (Y) sebesar 43,4%. Angka ini menunjukkan bahwa hipotesis di awal ditolak dan besaran pengaruh yang benar berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebesar 43,4%. Adapun selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

#### B. Saran

Ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam penelitian ini antara lain:

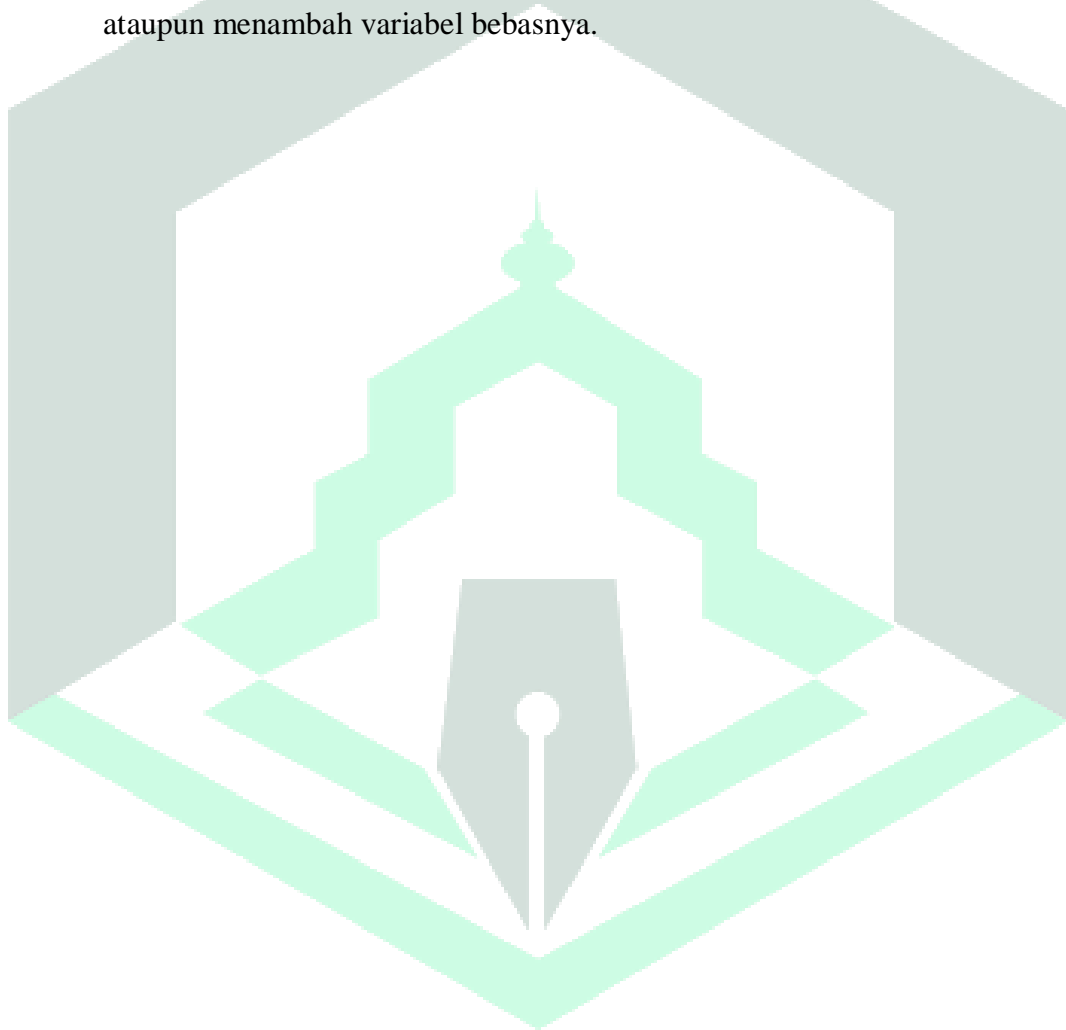
##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan kepada setiap mahasiswa untuk memberikan perhatian khusus terhadap keyaninan akan potensi yang dimiliki dan lebih menghargai diri bahwa ada banyak kemampuan yang kita miliki sehingga dapat mengurangi

kecemasan ketika harus terlibat dalam situasi sosial yaitu menyampaikan gagasan di depan umum.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian yang serupa yaitu terkait kecemasan berbicara di depan umum agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara menggunakan variabel lain ataupun menambah variabel bebasnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Kementerian Agama Republik Indonesia, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2006.
- An-Naisaburi, Abu Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi, Shahih Muslim. Kitab. Al-Qadr, Juz 2, No. 2664, : Darul Fikri: Beirut-Libanon, 1993 M
- Bayhaqi, Achmad Zaini, Sitti Murdiana, dan Ahmad Ridfah, "Metode *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa." *Psikoislamedia* 2, no. 2 (2017).  
<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/2319>
- Bimbingan dan Konseling Islam, [http://fuad-iainpalopo.ac.id/?page\\_id=117](http://fuad-iainpalopo.ac.id/?page_id=117) diakses pada tanggal 18 Juli 2022
- Bukhori, Baidi. "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan." *jurnal komunikasi islam* 06 no. 01 (Juni 2016).  
DOI: <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Dewi, Yolanda Puspita dan Heru Mugarso. "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individual di SMK Hidayah Semarang." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2020).  
<http://dx.doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>
- Fatmah, Nor, Hemi Heryati Anward, dan Marina Dwi Mayangsari. "Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum." *Psikodinamika* 1, no. 1 (Januari 2021).  
<https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>
- Ferra, Ni Made, Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. "Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas Di Depan Kelas." *jurnal Psikologi Udayana* 03 no. 02 (2016). <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p16>
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*. Cet. II, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2018.
- Gufon, M. Nur. "penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa." *journal of guidance and counselling* 1, no. 1 (Desember 2017).  
[https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/article/view/66-81/pdf](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/66-81/pdf).



- Harianti, Nispayana. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang." *Psikovidya* 18, no. 1 (1 April 2014). <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/34>
- Hidayat, Dede Rahmat. *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Cet. II, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015.
- Jendra, Arya Firmanu dan Sugiyo. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro." *Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (Juni 2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>
- Lianto, "Self Efficacy: A brief Literature Review." *Jurnal Manajemen Motivasi* 12, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Mangampang, Katerina. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan." *Skripsi* Universitas Sanata Dharma, 2017. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/11767>
- Muing, Ratna Dilla. "Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa." *Skripsi* Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2021. <http://repository.iainpalopo/view/divisions/=5Fbki>.
- Muslimin, Khoirul. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum." *jurnal Interaksi* 2, no. 2 (Juli 2013). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/viewFile/6587/5420>
- Nurhasanah. "*Self Efficacy* dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa." *jurnal Ilmiah Kesehatan* 10 no. 2 (Juli 2021). DOI: <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>
- Rahayu, Setyaning "Pengaruh Self Efficacy Mahasiswa KPI Semester VI Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Terhadap Kemampuan Berbicara Di Depan Public Tahun Akademik 2019/2020" *Skripsi* IAIN Ponogoro, 2020.
- Setia, Ria Indi, Ulin Nuri Mauludiyah, dan Adnani Budi Utami. "Hubungan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dan Percaya Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja." *Unhawa* (26 Oktober 2019). <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/download/697/353>
- Siregar, Syofian. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014.

Staf Prodi BKI IAIN Palopo, *Rekapitulasi Mahasiswa Bimbingan Dan Koseling Islam*, Januari 2022

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2015.

Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta, 2012.

wahyuni, Endang. "Hubungan *Self-Effecacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum," *jurnal komunikasi islam* 05 no. 02 (Juni 2015),  
<https://moraref.kemenag.go.id/documents/article/98077985952869063>

Widoyoko, Eko Putro. *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah Yogyakarta*: Pustaka Pelajar, 2014.

Yulita, Noerma. "Hubungan Self Efficacy Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung." *Skripsi Universitas Negeri Raden Intan Lampung*, 2019.  
<http://repository.radenintan.ac.id/7350/1/Skripsi%20Full.pdf>

Zulfikar. *Pengantar Pasar Modal dengan Pendekatan Statistika*. Yogyakarta: Deepublish, 2016.





**Lampiran 1: kuesioner penelitian sebelum uji coba**

**KUESIONER PENELITIAN**

Nama : Husnul Khatima  
Nim : 18 0103 0044  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Judul Penelitian : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum ( studi kasus pada mahasiswa BKI IAIN Palopo)

**Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Isilah dengan memberikan tanda centang (√) dalam kolom dengan memilih alternatif jawaban yang tersedia terkait pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan keadaan anda.
4. Keterangan:  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat tidak setuju

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat berbicara di depan umum dengan lancar		√		

### Identitas Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Angkatan :

#### I. *Self Efficacy*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa mampu melakukan tugas yang diberikan dosen, sesulit apapun itu.				
2.	Saya menganggap tugas yang sulit sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan.				
3.	Ragu dapat mengerjakan tugas kuliah dengan baik jika tugas tersebut memiliki tingkat kesulitan tinggi.				
4.	Saya akan mengerjakan tugas yang sulit setelah menyelesaikan tugas yang mudah.				
5.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berbicara di depan umum meskipun itu sulit.				
6.	Saya selalu tahu setiap tindakan yang akan saya lakukan dalam situasi apapun.				
7.	Saya merasa pesimis dengan kemampuan sendiri ketika tidak mampu menyampaikan isi pikiran saya di depan umum.				
8.	Saya senantiasa mendapatkan ide jawaban untuk setiap pertanyaan yang diajukan kepada saya dalam forum diskusi.				
9.	Saya senantiasa menggunakan berbagai media dan metode pembelajaran dalam upaya menyelesaikan tugas.				
10.	Saya merasa ragu tampil berbicara di depan umum tanpa di dampingi teman.				
11.	Saya mampu mempresentasikan tugas kuliah tanpa bantuan orang lain.				
12.	Saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus dalam nilai keaktifan pada saat diskusi di kelas.				

13.	Saya yakin mampu menjadi moderator yang baik dalam forum diskusi, karena saya percaya pada kualitas pribadi saya.				
14.	Saya yakin dapat menjawab dengan tepat setiap pertanyaan yang diajukan oleh peserta diskusi.				
15.	Meskipun sulit menyampaikan pendapat di depan umum, namun saya yakin dan tetap mencoba untuk menyampaikannya.				
16.	Saya selalu yakin mampu menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi.				
17.	Saya berusaha mencari jalan keluar saat mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan dari dosen dalam sesi tanya jawab.				
18.	Saya yakin mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang dapat menghambat saya dalam berbicara di depan umum.				
19.	Saya tidak mudah putus asa saat mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat di dalam kelas.				
20.	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat berbicara depan umum apabila memiliki masalah dengan orang lain				
21.	Saya mampu melaksanakan tugas presentasi dari semua mata kuliah dengan baik.				
22.	Saya dapat menyampaikan pendapat dalam berbagai forum				
23.	Saya menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran untuk kebaikan diri kedepannya.				
24.	Keberanian saya tampil menyampaikan isi pikiran di depan umum merupakan pembelajaran dari masa lalu.				
25.	Saya menjadi ragu berbicara di depan umum saat mengingat pada kualitas pribadi saya sebelumnya.				

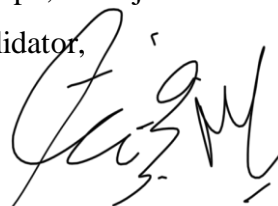
## II. Kecemasan Berbicara Depan Umum

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu dihantui rasa takut saat menjelang berbicara di depan umum.				

2.	Menyampaikan pendapat di muka umum adalah hal yang mudah bagi saya.				
3.	Saya merasa takut bertanya terkait materi yang dibahas saat proses perkuliahan berlangsung.				
4.	Saya menolak menyampaikan pendapat dan ide-ide saya dalam forum diskusi ketika banyak teman melihat saya.				
5.	Saya merasa berdebar-debar ketika berbicara di depan umum.				
6.	Telapak tangan saya terasa dingin dan berkeringat saat menunggu giliran berbicara di depan umum.				
7.	Ketika berbicara di depan umum, detak jantung saya tetap normal seperti biasa.				
8.	Tangan saya terasa gemetar ketika berbicara di depan kelas.				
9.	Suara saya bergetar ketika berbicara di depan umum.				
10.	Saya sering mengulang kata atau kalimat saat menjelaskan materi presentasi di depan kelas.				
11.	Saya dapat berbicara dengan lancar tanpa terbata-bata, ketika tampil di depan umum.				
12.	Pada saat presentasi, saya seringkali lupa mengutarakan beberapa poin materi yang sudah dipersiapkan sebelumnya.				
13.	Saya sering melupakan hal-hal penting yang akan saya sampaikan di depan umum.				
14.	Saya banyak mengucapkan kata “hmm” dan “e..” saat berbicara di depan kelas.				
15.	Ketika berbicara di depan umum, saya mengalami kebingungan dan tidak tahu apa yang harus di ucapkan selanjutnya.				

Palopo, 29 juni 2022

Validator,



**Fajrul Ilmy Darussalam, S.Fil., M.Phil.**

*Kisi-Kisi Instrumen Self Efficacy*

Dimensi	Indikator	Butir pernyataan	
		Positif (+)	Negatif (-)
Tingkat kesulitan ( <i>level</i> )	- Mahasiswa memilih mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan diri.	1,2,4,5	3
	- Mahasiswa yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi kesulitan tugas atau situasi yang dihadapi.	6,8,9	7
Kekuatan ( <i>strength</i> )	- Mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas.	11,12,13, 14	10
	- Mahasiswa mendorong dirinya untuk tetap bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.	15,16,17, 18,19	
Luas bidang perilaku ( <i>generality</i> )	- Mahasiswa merasa mampu melakukan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda.	21,22	20
	- Mahasiswa mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk memperoleh keberhasilan.	23,24	25



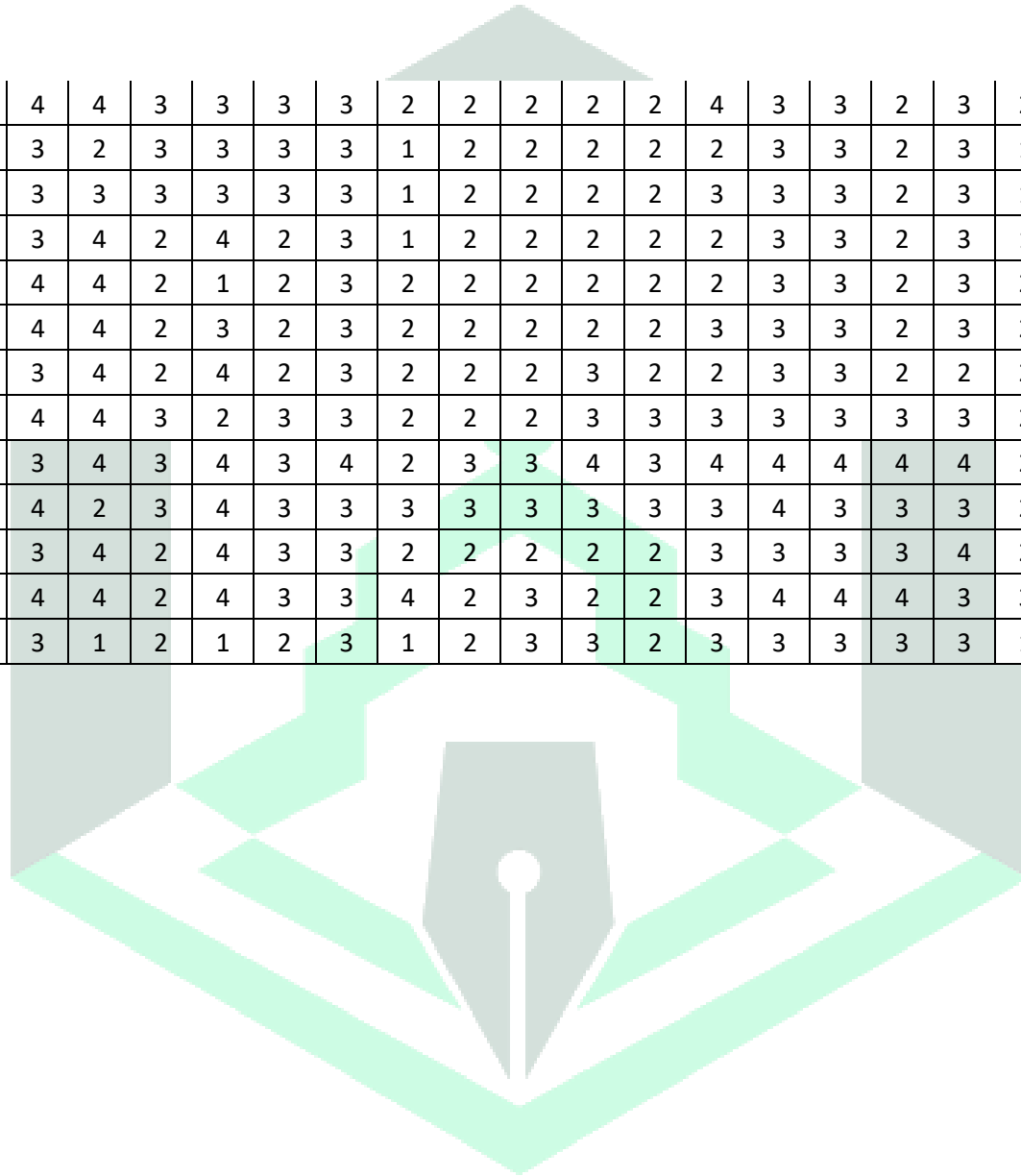
*Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Berbicara Depan Umum*

Komponen	Indikator	Butir pernyataan	
		Positif (+)	Negatif (-)
Emosional	- Rasa tidak mampu	4	2
	- Rasa takut	1,3	
Fisik	- Jantung berdetak cepat dan tidak beraturan	5	7
	- Berkeringat pada bagian tubuh tertentu	6	
	- Suara bergetar dan tangan gemetar	8,9	
Proses mental	- Sering mengulang kata atau kalimat	10	11
	- Sulit untuk mengingat fakta secara tepat	12,13	
	- Tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya	14,15	

**Lampiran 2: Tabulasi Data Hasil Uji Coba Kuesioner**

Responden	Butir Kuesioner uji coba Variabel X ( <i>self efficacy</i> )																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
M	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
JT	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	4	1	2
MIH	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
SA	3	4	4	2	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3
ASP	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	1
NSM	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	2
AN	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2
SW	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2
YI	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2
AD	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2
HS	3	3	4	4	4	3	4	3	3	1	2	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2
F	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
R	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
M	2	3	1	4	4	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2
ML	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1
W	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1
S	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2

NS	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
P	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1
RBA	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1
I	3	3	3	3	4	2	4	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2
UZ	3	3	3	4	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
AN	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
AF	2	3	4	3	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
MA	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
M	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4
AM	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3
IR	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	3
NA	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2
N	3	3	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	2	2



Responden	Butir Kuesioner Uji Coba Variabel Y (kecemasan berbicara di depan umum)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
M	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3
JT	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
MIH	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3
SA	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4
ASP	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
NSM	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	4	2	4	2
AN	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
SW	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2
YI	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	1	4	4
AD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
HS	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2
F	4	3	3	3	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	3
R	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3
M	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	4	2	3	4	3
ML	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
W	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2
S	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
NS	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
P	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3
RBA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
I	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4
UZ	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2
AN	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
AF	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4
MA	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
M	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3
AM	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
IR	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
NA	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
N	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3

**Lampiran 3: kuesioner penelitian setelah uji coba (final)**

**KUESIONER PENELITIAN**

**Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Isilah dengan memberikan tanda centang (√) dalam kolom dengan memilih alternatif jawaban yang tersedia terkait pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan keadaan anda.

4. Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat tidak setuju

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat berbicara di depan umum dengan lancar		√		

**Identitas Responden**

Nama :

Jenis kelamin :

Nim :

Angkatan :

### I. *Self Efficacy*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa mampu melaksanakan tugas yang diberikan dosen, sesulit apapun itu.				
2.	Saya menganggap tugas yang sulit sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan.				
3.	Ragu dapat mengerjakan tugas kuliah dengan baik jika tugas tersebut memiliki tingkat kesulitan tinggi.				
4.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berbicara di depan umum meskipun itu sulit.				
5.	Saya selalu tahu setiap tindakan yang akan saya lakukan dalam situasi apapun.				
6.	Saya merasa pesimis dengan kemampuan sendiri ketika tidak mampu menyampaikan isi pikiran saya di depan umum.				
7.	Saya senantiasa mendapatkan ide jawaban untuk setiap pertanyaan yang diajukan kepada saya dalam forum diskusi.				
8.	Saya senantiasa menggunakan berbagai media dan metode pembelajaran dalam upaya menyelesaikan tugas.				
9.	Saya merasa ragu tampil berbicara di depan umum tanpa di damping teman.				
10.	Saya mampu mempresentasikan tugas kuliah tanpa bantuan orang lain.				
11.	Saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus dalam nilai keaktifan pada saat diskusi di kelas.				
12.	Saya yakin mampu menjadi moderator yang baik dalam diskusi kelas, karena saya percaya pada kualitas pribadi saya.				
13.	Saya yakin dapat menjawab dengan tepat setiap pertanyaan yang diajukan oleh peserta diskusi.				
14.	Meskipun sulit menyampaikan pendapat di depan umum, namun saya yakin dan tetap mencoba untuk menyampaikannya.				
15.	Saya selalu yakin mampu menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi.				

16.	Saya berusaha mencari jalan keluar saat mengalami kendala dalam menjawab pertanyaan dari dosen dalam sesi tanya jawab.				
17.	Saya yakin mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang dapat menghambat saya dalam berbicara di depan umum.				
18.	Saya tidak mudah putus asa saat mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat di dalam kelas.				
19.	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat berbicara depan umum apabila memiliki masalah dengan orang lain				
20.	Saya mampu melaksanakan tugas presentasi dari semua mata kuliah dengan baik.				
21.	Saya dapat menyampaikan pendapat dalam berbagai forum.				
22.	Saya menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran untuk kebaikan diri kedepannya.				
23.	Keberanian saya tampil menyampaikan isi pikiran di depan umum merupakan pembelajaran di masa lalu.				
24.	Saya menjadi ragu berbicara di depan umum saat mengingat pada kualitas pribadi saya sebelumnya.				

*Kisi-Kisi Instrumen Self Efficacy Setelah Uji Coba (final)*

Dimensi	Indikator	Butir Pernyataan	
		Positif (+)	Negatif (-)
Tingkat kesulitan ( <i>level</i> )	- Mahasiswa memilih untuk mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan diri.	1,2,4	3
	- Mahasiswa yakin terhadap kemampuannya untuk mengatasi kesulitan tugas atau situasi yang dihadapi.	5,7,8	6
Kekuatan ( <i>strength</i> )	- Mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas.	10,11,12, 13	9

	- Mahasiswa mendorong dirinya untuk tetap bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan	14,15,16, 17,18	
Luas bidang perilaku ( <i>generality</i> )	- Mahasiswa merasa mampu mengerjakan tugas dalam bidang atau situasi yang berbeda.	20,21	19
	- Mahasiswa mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu Langkah untuk memperoleh keberhasilan.	22,23	24

### ***Kuesioner Melalui Google Form***

docs.google.com/forms/d/1P-vyIf79O\_kLhVQFBg4zOa2jTRE5zUUWazl-MLUdgCE/edit

r tanpa judul ☆

Pertanyaan Jawaban 62 Setelan

Bagian 1 dari 2

### KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI "Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo"

Assalamu'alaikum Wr, Wb.  
 Pada kesempatan ini saya meminta kerelaan dan kesediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner penelitian skripsi saya. Dengan demikian kami sangat mengharapkan teman-teman mengisi kuesioner ini dengan teliti, jujur, dan sesuai dengan diri dan pengalaman teman-teman. atas kesediaan teman-teman saya ucapkan terimah kasih.

Petunjuk pengisian

1. isilah biodata dengan benar
2. bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan benar
3. pilih salah satu kolom alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan diri sebenarnya
4. kuesioner ini terdiri dari 2 bagian, klik "berikutnya" untuk ke halaman selanjutnya.



**Lampiran 4: Data Hasil Kuesioner Responden**

Responden	Butir Kuesioner Variabel X ( <i>Self Efficacy</i> )																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
GA	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3
NAU	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
AFR	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2
MS	3	3	2	3	4	1	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	1
N	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2
NSM	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
P	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
HZ	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
M	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	1
N	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
SW	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3
A	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
S	3	3	1	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3
IR	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2
R	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2
AH	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3
DD	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2
ML	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
NA	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3

M	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2
RBA	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2
MW	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
M	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	1
S	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2
K	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2
K	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4
NHS	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3
NS	4	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	2
VB	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
H	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2
SP	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
SAR	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	2
SIS	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2
UA	3	4	3	4	3	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3
TH	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
SAM	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	2
D	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2
ND	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2
SD	3	4	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2
HH	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2
WR	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2
Z	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
KA	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
TH	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
EY	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2

W	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2
IY	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
I	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	1
R	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
MI	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2
SR	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2
M	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2
D	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
AA	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
MD	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
H	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4
RS	3	4	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3
NM	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	3
MS	3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2
RNR	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	4	2	2
DD	3	4	1	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	1	2	1	3	3	4
MFI	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2

Responden	Butir Kuesiner Variabel Y (Kecemasan Berbicara Depan Umum)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
GA	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
NAU	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
AFR	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
MS	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
N	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
NSM	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
P	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
HZ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
M	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
SW	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
A	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3
S	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
IR	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3
R	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4
AH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2
DD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
ML	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
NA	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
RBA	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
MW	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
M	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
S	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4
K	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
K	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	4	4	3
NHS	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
NS	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2
VB	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
H	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
SP	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1
SAR	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2
SIS	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
UA	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
TH	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
SAM	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
D	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
ND	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3
SD	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3
HH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3
WR	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4
Z	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3
KA	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3

TH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
EY	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3
W	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
IY	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
I	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
R	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
MI	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
SR	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
M	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
D	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
AA	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3
MD	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
H	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
RS	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3
NM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3
MS	3	3	2	2	4	4	1	2	2	4	4	4	4	2	4	2
RNR	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
DD	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
MFI	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3

***Lampiran 5: Hasil Spss Uji Asumsi Klasik***

1. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		62
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4.04292742
	Absolute	.088
Most Extreme Differences	Positive	.068
	Negative	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.693
Asymp. Sig. (2-tailed)		.723

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## 2. Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Variabel Y (Kecemasan berbicara depan umum) * Variabel X (Self efficacy)	Between Groups	(Combined)	1707.859	19	89.887	3.020	.001
		Linearity	1377.546	1	1377.546	46.285	.000
		Deviation from Linearity	330.313	18	18.351	.617	.866
	Within Groups		1250.012	42	29.762		
	Total		2957.871	61			

### Lampiran 6: Uji Regresi Sederhana

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74.934	4.517		16.590	.000
	Variabel X (Self efficacy)	-.470	.069	-.659	-6.782	.000

a. Dependent Variable: Variabel Y (Kecemasan berbicara depan umum)

### Lampiran 7: Uji Koefisien Determinasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 <sup>a</sup>	.434	.425	4.076

a. Predictors: (Constant), Variabel X (Self efficacy)

**Lampiran 8: Daftar Riwayat Hidup**



**Husnul Khatima**, lahir di Palopo pada tanggal 13 September 1999. Penulis merupakan anak ketiga dari lima bersaudara dari pasangan seorang ayah yang bernama Nasruddin dan ibu Sahma. Saat ini penulis bertempat tinggal di Jln. Sultan Hasanuddin, Kelurahan Battang, Kecamatan Wara Barat,

Kota Palopo. Penulis menempuh pendidikan pertama di TK Tunas Harapan Battang pada tahun 2004, kemudian pada tahun 2005, penulis melanjutkan pendidikan di SD 441 Mappatongko hingga tahun 2011. Pada tahun 2011 hingga 2014, penulis menempuh pendidikan di SMP Negeri 11 Palopo, selanjutnya di tahun yang sama menempuh pendidikan di SMA Negeri 3 Palopo dan lulus pada tahun 2017. Penulis melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.

*Contact person* penulis: [husnulkhtimah013@gmail.com](mailto:husnulkhtimah013@gmail.com)