

Hubungan *Self-Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Endang Wahyuni¹
endang.wahyuni@yahoo.com

Abstract: The research aims to know the relationship among self-efficacy and communication skills toward public speaking anxiety. The subject of the research is 50 students in the 6th semester at Faculty of Dakwah and Communication, UIN Sunan Ampel Surabaya. Using multiple regression analysis and partial correlation, the study reveals that t. The result shows that the self-efficacy and communication skills are correlated with public speaking anxiety. High skill of communication cannot reduce public speaking anxiety. The hypothesis that says there is a negative relationship between communication skills and public speaking anxiety, not proven. It means that the hypothesis is rejected. The research results reveal that perhaps there are other factors influence the anxiety of student's public speaking skills.

Keywords: Public speaking anxiety, self-efficacy, communication skills

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Sampel penelitian adalah 50 mahasiswa semester 6, pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya. Melalui analisis regresi ganda dan korelasi parsial, studi ini menemukan bahwa tingginya keterampilan komunikasi tidak dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum, tidak terbukti. Dengan demikian berarti hipotesis ditolak. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa selain keterampilan komunikasi.

Kata Kunci: Kecemasan berbicara, *self-efficacy*, keterampilan komunikasi

¹ Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya

Pendahuluan

Setiap orang bisa berbicara, tetapi tidak setiap orang dapat berbicara baik dan komunikatif di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia, dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sangatlah diperlukan, untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat. Kenyataan yang terjadi selama ini berbeda, kemampuan berkomunikasi kurang dimiliki oleh banyak mahasiswa, mereka masih takut bila mendapatkan kesempatan berkomunikasi tampil di depan umum. Salah satu *skill* yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Rakhmat (2008) mengungkapkan bahwa tidak ada individu yang mampu hidup normal tanpa adanya proses komunikasi atau berbicara dengan orang lain.

Penelitian awal dilakukan peneliti pada kelas konsentrasi retorika dan kelas konsentrasi radio-televisi. Pada kelas konsentrasi retorika, mahasiswa mendapatkan mata kuliah teori dan praktek tentang keterampilan berbahasa dan berkomunikasi secara efektif dan pada kelas konsentrasi radio-televisi, mahasiswa juga mendapatkan mata kuliah yang menunjang untuk tampil di depan umum, yaitu mata kuliah teori tentang keterampilan berbahasa dan berkomunikasi secara efektif pada mata kuliah nafas dan olah vokal serta praktek menjadi pembawa acara (*master of ceremony*), *host*, presenter TV dan penyiar radio (*announcer*), moderator, menjadi pembicara. Mahasiswa mengemukakan pendapat tentang apa yang dialami ketika mendapatkan kesempatan berbicara di depan umum. Mereka mengungkapkan, bahwa ketika mendapat kesempatan tampil di depan umum, perasaan yang dialami adalah merasa takut, gemetar, grogi (demam panggung). Keringat dingin keluar, tangan terasa basah, merasakan lemas pada lutut, mengeluarkan keringat yang berlebih, jantung berdebar dengan kencang, mahasiswa berulang kali pergi ke toilet menjelang berbicara di depan umum dan

mahasiswa berjalan mondar-mandir tanpa alasan saat menjelang berbicara di depan umum.

Mereka juga mengungkapkan sudah berlatih berulang kali, tetapi ketika membaca naskah gemetar dan suara menjadi tidak terkontrol, masih sering gugup karena tidak percaya diri. Bahkan terkadang lupa apa yang akan disampaikan saat berbicara di depan umum.

Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan hal tersebut tidak berlangsung lama (Ramaiah, 2003). Kecemasan akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketegangan dan rasa tidak menyenangkan (Alwisol, 2009).

Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Perbedaan dampak kecemasan pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama.

Kecemasan yang datangnya tiba-tiba, membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan, kegundahan dan kekusaran. Perasaan cemas tersebut, terkadang membuat individu ingin lari menghindari dari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rosjidan (1988) yang mengungkapkan kecemasan berdasarkan pada fenomenologi, merupakan keadaan yang dirasa mengkusarkan atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui.

Individu mengalami kecemasan, apabila ia kurang mampu mengatasi kondisi sosial yang sedang dialami. Menurut Hawari (2011), diperkirakan jumlah yang menderita gangguan kecemasan baik akut

maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara perempuan dan lelaki yaitu 2 banding 1. Antara 2% - 4% diantara penduduk di suatu saat kehidupannya mengalami gangguan cemas. Kepribadian pencemas ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, bimbang, kurang percaya diri, gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah dan gugup apabila tampil di muka umum atau demam panggung.

Rahayu (2004) berpendapat bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mereka untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di muka umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum. Berbicara di depan umum adalah suatu variasi atau perluasan percakapan, seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka.

Kecemasan yang dialami individu dapat diambil sebagai manfaat untuk mendorong belajar untuk mempersiapkan situasi yang tidak menyenangkan, misalnya tampil berbicara di depan umum. Keinginan untuk menghadapi kecemasan, tidak dilakukan oleh banyak orang, mereka cenderung untuk melakukan tindakan menghindar dari masalah yang sedang dihadapi. Bandura (1997) mengemukakan, bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu performansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademik.

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self-efficacy*, sebagaimana diungkapkan oleh Utomo (2012:88) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor kematangan emosi dan faktor *self-efficacy*. Faktor kematangan emosi yang ditandai dengan tidak meledakkan emosi di hadapan orang lain, penilaian situasi kritis dan memiliki emosi yang stabil, sementara *self-efficacy*, ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, menumbuhkan motivasi dan mengatasi tantangan yang muncul.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fungsi rendahnya *self-efficacy*. *Self-efficacy* berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Pada saat merasa takut dan cemas, biasanya individu mempunyai *self-efficacy* rendah. Sementara individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari (Dewi: 2012).

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana individu merasa berpikir dan bertindak laku terhadap keputusan yang dipilih, usaha-usaha yang akan dilakukan, dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan, memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungan (sosial) nya. Keyakinan pada seluruh kemampuan meliputi, kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Self-efficacy menurut Warsito (2004) bersifat spesifik dalam tugas dan situasi yang dihadapi. Seseorang dapat memiliki keyakinan yang tinggi pada suatu tugas atau situasi tertentu, namun pada situasi dan tugas yang lain tidak. *Self-efficacy* juga bersifat konseptual, artinya tergantung pada konteks yang dihadapi.

Umumnya *self-efficacy* akan memprediksi dengan baik suatu tampilan yang berkaitan erat dengan keyakinan tersebut. Berdasarkan pendapat tokoh diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan suatu tugas atau situasi tertentu dengan berhasil.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self-efficacy*, yaitu (a) Pengharapan hasil (*outcome expectancy*) merupakan harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku (b) Pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*) merupakan harapan yang akan dapat membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukkan bahwa harapan seseorang berkaitan dengan

kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki. (c) Nilai hasil (*outcome value*) merupakan nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan dan seseorang harus mempunyai *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *self-efficacy* yang dimilikinya.

Apollo (2007) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada psikologisnya, akan mempengaruhi fisiologis dan kognitifnya semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya.

Ketidakmampuan mengungkapkan keinginan, perasaan, mengekspresikan apa yang ada dalam diri individu, menjadi suatu masalah baru yang sulit untuk diselesaikan, sehingga individu memerlukan sebuah pengalaman, kemampuan dan keterampilan yang berdampak pada kemampuan akademik yaitu keterampilan berkomunikasi.

Rakhmat (2008) mengatakan bahwa ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Orang yang *aprehensif* (prihatin atau takut) di dalam berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara jika terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi yang baik dari orang lain. Orang-orang yang mengalami tidak terampil berkomunikasi yang akan menjadi cikal bakal timbulnya kecemasan berbicara di muka umum, dia akan merasa bahwa orang tidak memberikan respon yang positif terhadap apa yang diucapkannya.

Komunikasi adalah peristiwa yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia yang lain. Komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia, menurut penelitian mengungkapkan bahwa 70%

waktu bangun manusia digunakan untuk berkomunikasi. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia (Rakhmat, 2008).

Hardjana (2003) mengemukakan bahwa, “Komunikasi adalah suatu proses penyampaian dan penerimaan lambang dan mengandung arti, baik berupa informasi, pemikiran, pengetahuan atau yang lainnya, dari komunikator ke komunikan”. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi biasanya dalam bentuk lambang yang mengandung arti yang sangat luas dan tidak terbatas pada ide atau gagasan saja, tetapi dapat juga berupa informasi dan pengetahuan.

Komunikasi merupakan sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial. Melalui komunikasi seseorang dapat memenuhi kebutuhan akan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain. Komunikasi yang berjalan tidak efektif, menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap ketidaksenangan dan menutup diri (Rakhmat, 1998). Sikap ketidaksenangan dapat menyebabkan ketegangan pada individu. Adanya ketegangan, dan sikap menarik diri dari lingkungan pergaulan mengindikasikan adanya gejala kecemasan pada diri individu.

Komunikasi dilakukan oleh tiap orang tak terkecuali dilakukan mahasiswa, komunikasi informal maupun formal. Komunikasi informal yang dilakukan mahasiswa adalah berbicara dengan teman atau orang yang ditemui, diskusi tentang materi perkuliahan maupun saat belajar kelompok. Komunikasi formal dilakukan mahasiswa dalam perkuliahan adalah saat presentasi tugas di depan kelas dan pada saat mahasiswa praktek berkomunikasi dengan orang lain. Mahasiswa juga diharapkan mampu dan berani mengemukakan pendapat dalam kegiatan formal maupun informal. Mahasiswa sering mengalami kekhawatiran sebelum melaksanakan presentasi, sehingga keluar keringat dingin, saat berbicara suara bergetar dan kurang lancar berbicara. Kemampuan untuk menciptakan komunikasi yang efektif menyebabkan individu yang terlibat dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka (Rakhmat, 1998)

Keterampilan komunikasi merupakan salah satu kemampuan berbahasa dan berkomunikasi, yang perlu dimiliki oleh mahasiswa se-

bagai calon ilmuwan yang senantiasa bersentuhan dengan kegiatan yang menuntut mereka untuk terampil berbicara, seperti bertanya di dalam kelas, berdiskusi, berpidato, ceramah, dan lain-lain. Demikian pula dengan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, dituntut untuk terampil berbicara tidak hanya dalam kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan, tetapi mereka juga dituntut untuk mampu berbicara di depan publik, menjadi presenter, menjadi pembawa acara (*Master of Ceremony*), menjadi presenter dan juga berdakwah. Tugas tersebut dilaksanakan pada perkuliahan semester enam dan ketika mereka melaksanakan praktik profesi di semester tujuh, Kuliah Kerja Nyata di semester VII dan ketika mereka berada di lingkungan masyarakat sesudah mereka lulus.

Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan Fakultas Dakwah yang mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi calon cendikiawan muslim yang berakidah Islam, berfikirah Islami dan berakhlak mulia yang memiliki keahlian dan keterampilan dalam dakwah Islam dan komunikasi serta berguna bagi dirinya, keluarga, masyarakat, bangsa dan negaranya. Dengan demikian, mahasiswa Fakultas Dakwah diharapkan mereka setelah lulus nanti, tidak hanya menjadi cendikiawan muslim, tetapi juga menjadi mubaligh dan mubalighoh yang menjadi suri teladan bagi masyarakat.

Berbicara di depan publik seperti berpidato, berceramah, dan berdakwah dalam kehidupan manusia membutuhkan ketrampilan dalam berkomunikasi. Banyak orang yang berhasil dalam hidupnya karena mempunyai kemampuan berbicara di depan publik, di samping kemampuan lain. Sebaliknya, banyak orang yang mempunyai ilmu dan banyak idenya, tidak mempunyai keterampilan komunikasi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti melihat bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan kurang memiliki keyakinan diri. Mahasiswa tidak yakin kalau dirinya akan berhasil dalam melaksanakan berbicara di depan umum. Adanya ketidakpercayaan ini membuat mahasiswa mengalami ketakutan bahwa apa yang dilakukan tidak akan berhasil. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan kurang memiliki *self-efficacy* dan kurang terampil dalam

berkomunikasi. Mahasiswa tidak yakin kalau dirinya akan berhasil ketika berbicara di depan umum.

Kecemasan

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada individu. Keadaan tidak nyaman tersebut dialami ketika membayangkan akan tampil berbicara di depan umum, saat menjelang berbicara di depan umum dan pada saat sedang melaksanakan berbicara di depan orang banyak. Davidoff (1991) menjelaskan kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh perasaan bahaya, ketegangan dan distres yang diantisipasi oleh timbulnya sistem saraf yang simpatetik. Chaplin (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus terjadinya ketakutan tersebut.

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Menurut Ramaiah (2003) kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan hal tersebut tidak berlangsung lama. Rogers mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan tidak nyaman atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui. Alwisol (2009) mengemukakan bahwa kecemasan akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketegangan dan rasa tidak menyenangkan. Dan menurut Imawati (2011) bahwa kecemasan adalah kondisi perasaan tertekan dan cemas pada saat berbicara di muka umum atau di depan banyak orang.

Pada umumnya, kecemasan menurut Hartono (2012) bersifat subyektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah. Mahasiswa mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, seperti saat menghadapi ujian yang dianggap sulit, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi dan sebagainya.

Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat juga berdampak positif bagi individu. Kecemasan yang berdampak positif bagi individu, apabila kecemasan ber-

manfaat untuk memotivasi kita meningkatkan semangat belajar dengan baik. Sebaliknya kecemasan yang berdampak negatif apabila, tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Kecemasan yang datangnya tiba-tiba, membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan, kegundahan dan kekusaran. Perasaan cemas tersebut, terkadang membuat individu ingin lari menghindari dari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rosjidan (1988) yang mengungkapkan kecemasan berdasarkan pada fenomenologi, merupakan keadaan yang dirasa menggusarkan atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui. Bentuk kecemasan sebagai respon menurut Lazarus (1976) dibedakan menjadi dua, yaitu *State Anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu dan *Trait Anxiety*, kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, kecemasan yang berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini mempunyai arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, kecemasan dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.

Devito (2007) mengungkapkan bahwa Croskey mengedepankan empat faktor yang menimbulkan kecemasan individu dalam berkomunikasi, yaitu kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi, penilaian atau evaluasi dari proses komunikasi, individu merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil, keberhasilan dan kegagalan sebelumnya saat berbicara di depan umum. Komponen kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (2004) meliputi komponen fisik, komponen psikologi, komponen kognitif, dan komponen emosional, serta perilaku.

Self-Efficacy

Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan diri untuk melakukan suatu tugas atau situasi tertentu dengan berhasil yang diperoleh dari kerja keras sehingga mempe-

ngaruhi cara mereka berperilaku. Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana individu merasa berpikir dan bertindak laku terhadap keputusan yang dipilih, usaha-usaha yang akan dilakukan, dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan, individu merasa mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya. Keyakinan pada seluruh kemampuan meliputi, kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Self-efficacy adalah penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melaksanakan tugas, mencapai tujuan dan menghasilkan sesuatu, demikian menurut Baron dan Byrne (2000). Bandura (1997) menjelaskan tiga aspek dalam *self efficacy*, yaitu *outcome expectancy*, *efficacy expectancy*, *outcome value*. Bandura (1997) juga membedakan *self-efficacy* menjadi dua macam bentuk, yaitu *self-efficacy* yang tinggi, tugas tidak dipandang sebagai ancaman yang harus dihindari, tetapi pekerjaan yang harus diselesaikan walaupun sulit dan *self-efficacy* yang rendah, cenderung berusaha untuk menghindari tugas-tugas yang sedang diembannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang meliputi faktor budaya (*values, beliefs, self-regulation process*) dan jender. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa perempuan lebih mempunyai efikasi yang tinggi dalam mengelola perannya, sebagai ibu rumah tangga dan sebagai perempuan karier akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan tiga aspek dari *Self-Efficacy*, percaya pada kemampuan sendiri, kesanggupan menyelesaikan tugas dan rintangan, keyakinan untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

Keterampilan Komunikasi

Manusia dalam kehidupan sosial tidak dapat terlepas dari proses interaksi dengan orang lain. Sifat sosial manusia adalah membutuhkan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup sehari-hari. Hubungan timbal balik membutuhkan komunikasi verbal dan non

verbal. Nelson (2012) mengungkapkan, aspek-aspek keterampilan komunikasi ada tiga, antara lain: keterampilan verbal, meliputi bahasa formal, bahasa informal, isi materi. Keterampilan vokal terkait dengan suara meliputi artikulasi, intonasi (tinggi-rendah), tempo (kecepatan bicara), aksentuasi (penekatan) dan volume. Keterampilan tubuh terdiri atas pesan-pesan yang dikirim melalui gerakan tubuh sebagai ekspresi yang sedang diungkapkan meliputi, ekspresi wajah, kontak mata, gesture, dan penampilan. Faktor-faktor keterampilan komunikasi meliputi interaksi, symbol dan media. Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan yang sangat mendasar untuk berinteraksi dan mengekspresikan gagasan kepada orang lain sehingga mudah dipahami.

Keterampilan komunikasi yang baik cenderung mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum yang dimaksud peneliti adalah kecemasan yang terjadi pada individu ketika tampil berbicara di depan publik, menjadi presenter, menjadi MC, menjadi *announcer* (penyiar radio), sebagai negosiator dalam melaksanakan negosiasi dengan orang lain, pada saat melaksanakan praktik profesi di semester enam, kuliah kerja nyata ataupun terjun ke masyarakat secara langsung.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pembahasan pada metode penelitian ini, meliputi subjek penelitian, variabel penelitian dan pengukuran, definisi operasional, dan teknik analisis data.

Subyek penelitian adalah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam semester 6 angkatan 2010-2011. Konsentrasi Retorika dan konsentrasi Radio- Televisi. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa se-

mester enam Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam UIN Sunan Ampel Surabaya

No	Konsentrasi	Jumlah
1	Retorika	17
2	Radio Televisi	33
3	Jurnalistik	10
J u m l a h		60

Tabel 1 'Jumlah populasi mahasiswa Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam'

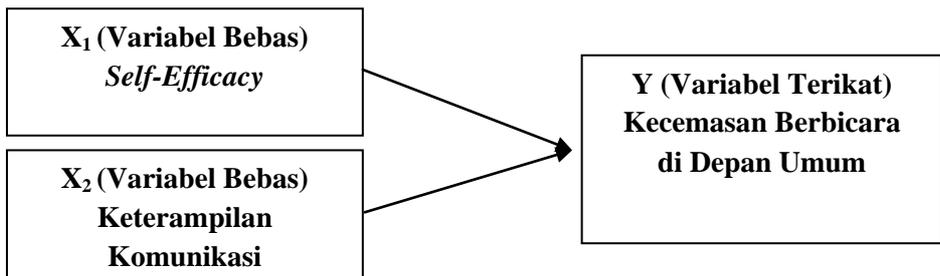
Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Sugiono (2012) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. *Purposive sampling* termasuk dalam *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Peneliti memilih responden berdasarkan pertimbangan, bahwa responden telah mengikuti mata kuliah yang mendukung kemampuan berbicara di depan umum. Konsentrasi Jurnalistik menempuh mata kuliah penulisan. Sementara konsentrasi Radio dan Televisi (RTV) dan konsentrasi Retorika menempuh mata kuliah Kitobah 1 & 2, MC Protokoler, Nafas Olah Vokal. Sehingga konsentrasi RTV dan Retorika diambil menjadi responden penelitian, karena diasumsikan, bahwa seseorang yang telah mendapatkan serangkaian teori dan melaksanakan praktek berbicara di depan umum, akan dapat berbicara di depan umum tanpa mengalami kecemasan.

Variabel Penelitian dan Pengukuran

Variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah variabel terikat dan variabel bebas, yaitu:

- Variabel terikat (Y) : Kecemasan Berbicara di Depan Umum
- Variabel bebas (X1) : *Self-Efficacy*
- Variabel bebas (X2) : Keterampilan Komunikasi



Gambar 1 'Hubungan variabel-variabel penelitian'

Kecemasan berbicara di depan umum: Definisi Operasional

Kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah kecemasan yang terjadi ketika individu tampil berbicara di depan publik, menjadi presenter, menjadi MC, menjadi *announcer* dan pada saat berdakwah.

Pengembangan Alat Ukur Variabel Y

Penggunaan alat ukur untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Rogers (2004), yaitu komponen fisik, komponen kognitif, komponen emosional dan perilaku. Proses pengukuran skala kecemasan berbicara di depan umum menggunakan model/pola skala *Likert*.

Skoring jawaban item-item *favourabel*, untuk SS (Sangat Sesuai) diberi skor 5, S (Sesuai) diberi skor 4, CS (Cukup Sesuai) diberi skor 3, KS (Kurang Sesuai) diberi skor 2 dan TS (Tidak Sesuai) diberi skor 1.

Skoring jawaban item-item *unfavourabel*, untuk SS (Sangat Sesuai) diberi skor 1, S (Sesuai) diberi skor 2, CS (Cukup Sesuai) diberi

skor 3, KS (Kurang Sesuai) diberi skor 4 dan TS (Tidak Sesuai) diberi skor 5.

Jawaban		<i>Favourabel</i>	<i>Unfavourabel</i>
SS	Sangat Sesuai	5	1
S	Sesuai	4	2
CS	Cukup Sesuai	3	3
KS	Kurang Sesuai	2	4
TS	Tidak Sesuai	1	5

Tabel 2 'Skor item *favourabel* dan *unfavourabel*'

Skala kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari 36 item pernyataan. 18 item pernyataan *favorable* dan 18 item pernyataan *un-favorable*. Blue print penyebaran item skala kecemasan berbicara di depan umum terdapat di tabel 3.

ASPEK	INDIKATOR	ITEM-ITEM		JMLH ITEM
		Fav	Unfav	
1 Komponen Fisik	1 Jantung berdetak cepat & tidak teratur	1, 19	8, 26	4
	2 Suara bergetar & suara tiba-tiba berhenti	13, 31	4, 22	4
	3 Kaki gemetar & keluar keringat	5, 23	10, 28	4
2 Komponen Kognitif	1 Mengulang-ulang kata atau kalimat	11, 29	2, 20	4
	2 Sulit untuk mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting	15, 33	18, 36	4
	3 Tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya	17, 35	6, 24	4
3 Komponen Emosional	1 Muncul rasa tidak mampu	3, 21	12, 30	4
	2 Muncul rasa takut	9, 27	14, 32	4
4 Perilaku	Yang tampak	7, 25	16, 34	4
JUMLAH ITEMITEM		18	18	36

Tabel 3 'Blue print penyebaran item-item skala kecemasan berbicara di depan umum'

Skala kecemasan berbicara di depan umum ini, sebelum diberikan kepada subyek penelitian, terlebih dahulu dilakukan ujicoba dengan

tujuan untuk menentukan tingkat daya diskriminasi itemitem dan reliabilitas itemitem yang merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk suatu alat ukur. Skala kecemasan berbicara di depan umum diuji cobakan kepada 39 mahasiswa di lingkungan UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki karakter yang sama dengan subyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester enam.

Uji Alat Ukur Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum

Uji Diskriminasi ItemItem Skala Kecemasan berbicara di depan umum

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data secara akurat, cermat dalam memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti yang dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut, begitupula sebaliknya.

Pengertian bahwa valid-tidaknya suatu pengukuran menurut Azwar (2012) tergantung pada kemampuan alat ukur dalam mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat. Bergesernya makna validitas yang dipandang sebagai suatu karakteristik skor tes dan bukanlah karakteristik tes mengisyaratkan bahwa validitas adalah suatu karakteristik intrerpretasi skor tes bukan karakteristik tes ataupun karakteristik skor tes, dengan kata lain tujuan proses validasi sebenarnya tidak untuk melakukan validasi terhadap tes akan tetapi melakukan validasi terhadap interpretasi data yang diperoleh oleh suatu prosedur tertentu.

Tinggi rendahnya validitas pengukuran menurut Azwar (2012) dinyatakan secara empirik oleh koefisien validitas. Koefisien validitas dinyatakan oleh korelasi linier antara distribusi skor tes yang bersangkutan dengan distribusi skor suatu kriteria yang relevan. Kriteria ini dapat berupa skor tes lain yang mempunyai fungsi ukur yang sama dengan tes yang bersangkutan dan dapat pula berupa ukuran-ukuran lain yang relevan.

Koefisien validitas hanya memiliki makna apabila mempunyai harga yang positif. Namun, tidak semua pendekatan dan estimasi terhadap validitas akan menghasilkan suatu koefisien, pada beberapa

pendekatan tertentu tidak dihasilkan suatu koefisien dalam bentuk korelasi melainkan bentuk lain dalam kaitannya dengan fungsi tes untuk memprediksi *performans* hasil suatu prosedur seleksi dinyatakan oleh Cronbach bahwa koefisien validitas yang besarnya berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,50 telah dapat memberi kontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu lembaga pembelajaran.

Dalam penyusunan tes, itemitem yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu sebelum dapat dijadikan bagian dari tes. Kualitas itemitem yang tinggi secara substantif diperlihatkan oleh keselarasan antara isi itemitem dengan indikator berperilaku dan oleh kelayakan semantik kalimat yang digunakan. Adanya kesesuaian antara fungsi itemitem dengan fungsi tes secara keseluruhan dikenal dengan istilah konsistensi itemitem-total dimana dasar kerja yang digunakan dalam analisis itemitem dalam hal ini adalah memilih itemitem-itemitem yang fungsi ukurnya selaras atau sesuai dengan fungsi ukur tes seperti dikehendaki oleh penyusunnya.

Azwar (2012) mengungkapkan bahwa pengujian keselarasan fungsi itemitem dengan fungsi ukur tes dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap itemitem dengan distribusi skor total tes itu sendiri. Prosedur ini akan menghasilkan koefisien korelasi itemitem total atau parameter daya beda itemitem. Formula korelasi yang digunakan dalam koefisien korelasi itemitem total dalam skala ini yang mana skala yang disebar menghasilkan skor interval maka yang digunakan adalah korelasi linier *Product Moment Pearson*.

Dalam kaitannya dengan hasil komputasi koefisien korelasi antara skor itemitem dengan skor tes, sedikitnya jumlah itemitem yang ada dalam tes dikhawatirkan dapat mengakibatkan overestimasi terhadap korelasi yang sebenarnya. Overestimasi terjadi dikarenakan besarnya kontribusi itemitem dalam ikut menentukan. Dengan demikian, pada saat koefisien korelasi skor suatu itemitem dan skor tes dihitung yang diperoleh adalah koefisien korelasi antara skor itemitem tersebut dengan skor tes yang berisi skor itemitem itu sendiri.

Semakin sedikit itemitem yang ada dalam tes akan semakin besar akibat overlap yang dapat terjadi pada kofisien korelasi itemitem-total, begitupula sebaliknya. Untuk korelasi itemitem-total yang dihitung dengan formula korelasi product moment pearson akan menghasilkan koefisien yang dikenal dengan nama *corrected item-total correlation coefficient* (Azwar, 2012).

Uji korelasi itemitem-total yang dihitung dengan formula korelasi *Product Moment Pearson* pada skala kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini diolah dengan bantuan program komputer SPSS 16 for windows. Adapun kriteria pemilihan itemitem berdasarkan korelasi itemitem-total, digunakan batasan *koefisien* $\geq 0,30$ sehingga itemitem dikatakan valid dan sangat berguna (Azwar, 2012).

Setelah skala ini di uji cobakan kepada 39 responden, maka data yang diperoleh dilakukan uji korelasi itemitem-total dengan bantuan program SPSS 16 for Windows, sehingga dari 36 item yang diuji cobakan pada putaran pertama, diperoleh hasil bahwa itemitem yang memiliki *index corected item total correlation* $< 0,30$ berjumlah 9 itemitem.

ItemItem-itemitem yang $< 0,30$ yaitu yang terdiri dari item nomor : 5, 6, 7, 16, 23, 25, 29, 30 dan 33, sehingga ke 9 item tersebut dinyatakan tidak valid/gugur. ItemItem yang tersisa dari skala kecemasan berbicara di depan umum berjumlah 27 item yang memiliki rentang *index corected item total correlation* bergerak dari 0,320 sampai dengan 0,800.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	ItemItem	Keterangan
.8	36	Reliabel

Tabel 8 'Reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum'

Item-item skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah memenuhi indeks daya diskriminasi dan koofisien reliabilitas, selanjutnya disusun kembali sebagai alat pengambilan data penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum yang distribusinya ter-

cantum pada tabel rangkuman hasil uji daya diskriminasi itemitem skala kecemasan berbicara di depan umum pada tabel 5.

ASPEK	INDIKATOR	ITEMITEM		JMLH ITEMITEM
		Fav	Unfav	
1 Komponen Fisik	1 Jantung berdetak cepat & tidak teratur	1,19	8,26	10
	2 Suara bergetar & suara tiba-tiba berhenti	13,31	4,22	
	3 Kaki gemetar, & keluar keringat	-	10,28	
2 Komponen Kognitif	1 Mengulang-ulang kata atau kalimat	11	2,20	9
	2 Sulit untuk mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting	15	18,36	
	3 Tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya	17,35	24	
3 Komponen Emosional	1 Muncul rasa tidak mampu	3,21	12	6
	2 Muncul rasa takut	9	14,32	
4 Perilaku	Yang tampak	-	34	1
JUMLAH ITEMITEM		11	15	26

Tabel 5 'Rangkuman hasil uji daya diskriminasi item-item skala kecemasan berbicara di depan umum'

Uji diskriminasi itemitem yaitu sejauh mana itemitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya diskriminasi itemitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi itemitem dengan fungsi skala secara keseluruhan (disebut juga konsistensi itemitem total). Komputasi daya diskriminasi itemitem akan menghasilkan koefisien korelasi itemitem total (r_{ix}) atau parameter daya diskriminasi itemitem (Azwar, 2008).

Uji estimasi reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan

1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2008).

Self Efficacy: Definisi Operasional

Self Efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sehingga dapat mengatasi rintangan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam mengatasi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, keyakinan akan kemampuan kognitif, menumbuhkan motivasi dan dapat mengatasi tantangan yang ada.

Pengembangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self Efficacy* diukur menggunakan skala *Self Efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *Self Efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (2004), yaitu percaya pada kemampuan sendiri, kesanggupan menyelesaikan tugas dan kesanggupan untuk mengatasi rintangan.

Alat ukur *Self Efficacy* disusun peneliti. Proses pengukuran skala *Self Efficacy* menggunakan model/pola skala *Likert*. Skala *Self Efficacy* terdiri dari 36 itemitem pernyataan. 18 itemitem pernyataan *favorable* dan 18 itemitem pernyataan *unfavorable*. Blue print penyebaran item-item skala kecemasan berbicara di depan umum terdapat di tabel 6.

ASPEK	INDIKATOR	ITEMITEM		JMLH ITEMIT EM
		Fav	Unfav	
1 Percaya pada kemampuan sendiri	1 Yakin memiliki kemampuan	1 , 13, 25	8, 20, 32	6
	2 Meyakini potensi atau kelebihan yang dimiliki	7, 19, 31	2, 14, 26	6
2 Kesanggupan menyelesaikan tugas	1 Menyelesaikan tugas tepat waktu	3, 15, 27	10, 22, 34	6
	2 Menyelesaikan tugas dengan orientasi hasil	9, 21, 33	4, 16, 28	6
3 Kesanggupan	1 Memiliki daya juang	5, 17, 29	12, 24, 36	6
	2 Memiliki kemampuan	11, 23, 35	6, 18, 30	6

ASPEK	INDIKATOR	ITEMITEM		JMLH ITEMIT EM
		Fav	Unfav	
untuk mengatasi rintangan	mengatasi tekanan atau beban			
JUMLAH ITEMITEM		18	18	36

Tabel 6 'Blue print penyebaran item-item skala *self-efficacy*'

Setelah skala ini di uji cobakan kepada 39 responden, maka data yang diperoleh dilakukan uji korelasi itemitem-total dengan bantuan program SPSS 16 for Windows, sehingga dari 36 item yang diuji cobakan diperoleh hasil bahwa itemitem yang memiliki *index corected item total correlation* < 0,30 berjumlah 9 itemitem.

Item-item yang < 0,30, yaitu yang terdiri dari item nomor : 3, 5, 17, 18, 32, 33, 35, dan 36., sehingga ke 8 item tersebut dinyatakan tidak valid/gugur. Item yang tersisa dari *Self-Efficacy* berjumlah 28 item yang memiliki rentang *index corected item total correlation* bergerak dari 0,310 sampai dengan 0,649. *ItemItem total correlation* bergerak dari 0,320 sampai dengan 0,800.

ASPEK	INDIKATOR	ITEMITEM		JMLH ITEMITE M
		Fav	Unfav	
1 Percaya pada kemampuan sendiri	1 Yakin memiliki kemampuan	1,13,25	8,20	11
	2 Meyakini potensi atau kelebihan yang dimiliki	7,19,31	2,14,26	
2 Kesanggupan menyelesaikan tugas	1 Menyelesaikan tugas tepat waktu	15,27	10, 22	9
	2 Menyelesaikan tugas dengan orientasi hasil	9,21	4, 16, 28	
3 Kesanggupan untuk mengatasi rintangan	1 Memiliki daya juang	29	12, 24	7
	2 Memiliki kemampuan mengatasi tekanan atau beban	11, 23	6, 30	
JUMLAH ITEMITEM		13	14	27

Tabel 7 'Rangkuman hasil uji daya diskriminasi item-item skala *self efficacy*'

Keterampilan Komunikasi: Definisi Operasional

Keterampilan komunikasi adalah kemampuan seseorang yang sangat mendasar untuk berinteraksi dan berkomunikasi dalam memberikan informasi kepada komunikan secara efektif, supaya informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pihak komunikan sehingga komunikasi berkembang secara mendalam dan individu yang terlibat di dalamnya merasakan kesatuan perasaan timbal balik.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur keterampilan komunikasi diukur menggunakan skala keterampilan komunikasi yang disusun berdasarkan aspek-aspek keterampilan komunikasi yang dikemukakan oleh Nelson (2012), yaitu keterampilan verbal, keterampilan vokal dan keterampilan tubuh.

Alat ukur keterampilan komunikasi disusun peneliti. Proses pengukuran skala keterampilan komunikasi menggunakan model/pola skala *Likert*. Skala keterampilan komunikasi terdiri dari 48 itemitem pernyataan. 24 itemitem pernyataan *favorable* dan 24 itemitem pernyataan *unfavorable*. Blue print penyebaran itemitem skala keceemasan berbicara di depan umum terdapat di tabel 8

ASPEK	INDIKATOR	ITEMITEM		JMLH ITEMITEM
		Fav	Unfav	
1 Keterampilan Verbal	1 Bahasa	1, 25	8, 32	4
	2 Isi Materi	15, 39	14, 38	4
	3 Kemampuan Berimprovisasi	9, 33	2, 26	4
2 Keterampilan Vokal	1 Artikulasi	17, 43	16, 40	4
	2 Intonasi	3, 27	10, 34	4
	3 Tempo	19, 41	18, 44	4
	4 Aksentuasi	11, 35	4, 28	4
	5 Volume	21, 45	20, 48	4
3 Keterampilan Tubuh	1 Ekspresi Wajah	5, 29	12, 36	4
	2 Kontak Mata	23, 47	22, 42	4
	3 <i>Gesture</i>	13, 37	6, 30	4
	4 Penampilan	7, 31	24, 46	4
JUMLAH ITEMITEM		24	24	48

Tabel 8 'Blue print penyebaran item-item skala keterampilan komunikasi'

ItemItem skala keterampilan komunikasi yang telah memenuhi indeks daya diskriminasi dan koefisien reliabilitas, selanjutnya disusun kembali sebagai alat pengambilan data penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum yang distribusinya tercantum pada tabel rangkuman hasil uji daya diskriminasi itemitem skala kecemasan berbicara di depan umum pada tabel 9

ASPEK	INDIKATOR	ITEMITEM		JMLH ITEMITEM
		Fav	Unfav	
1 Keterampilan Verbal	1 Bahasa	1, 25	32	3
	2 Isi Materi	15	14, 38	3
	3 Kemampuan Berimprovisasi	9, 33	2, 26	4
2 Keterampilan Vokal	1 Artikulasi	17, 43	16, 40	4
	2 Intonasi	3, 27	10	3
	3 Tempo	19	18, 44	3
	4 Aksentuasi	11, 35	4	3
	5 Volume	21, 45	20, 48	4
3 Keterampilan Tubuh	1 Ekspresi Wajah	5, 29	12, 36	4
	2 Kontak Mata	23, 47	22, 42	4
	3 <i>Gesture</i>	13, 27	-	2
	4 Penampilan	7, 31	24	3
JUMLAH ITEMITEM		22	18	40

Tabel 9 'Rangkuman hasil uji daya diskriminasi item-item skala keterampilan komunikasi'

Analisis Data

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa regresi berganda dimana model analisis ini digunakan untuk mengukur hubungan antara lebih dari satu variabel prediktor atau variabel bebas (*self-efficacy* dan keterampilan komunikasi) terhadap variabel terikat (kecemasan berbicara di depan umum).

Di dalam analisis regresi berganda memerlukan beberapa uji asumsi agar model tersebut layak digunakan, adapun model tersebut meliputi uji normalitas, uji linieritas, autokolinieritas dan multiko-

linieritas. Untuk menganalisa data menggunakan alat bantu program komputer SPSS 16.00 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa di Surabaya.

1. Uji korelasi simultan

Hasil analisa statistik dengan analisa regresi diperoleh harga koefisien F sebesar 23,877 pada $p = 0,000$ dengan taraf signifikansi $p < 0,05$, sehingga dengan demikian hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama, *self-efficacy* (X_1) dan keterampilan komunikasi (X_2) memiliki korelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y).

Uji Korelasi Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	154.160	13.352		11.5346	.000					
X1	-.621	.152	-.586	-4.087	.000	-.700	-.512	-.420	.513	1.948
X2	-.155	.136	.164	-1.141	.260	-.572	-.164	-.117	.513	1.948

Tabel 'Analisis korelasi parsial'

Secara parsial, hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan variabel kecemasan memiliki korelasi negatif. Hal ini terbukti dengan hasil yang diperoleh pada harga $t = -4,807$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berarti ada hubungan yang negative secara signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan dengan demikian berarti hipotesis diterima.

Analisis terhadap data yang terkumpul dengan menggunakan analisis regresi berganda diperoleh hasil sebagai berikut:

2. Analisis Regresi

Hasil olah statistic dengan analisis regresi menunjukkan harga $F = 23.877$, pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Secara bersama-sama variabel *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi berkorelasi sangat signifikan dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4938.684	2	2469.342	23.877	.000 ^b
Residual	4860.696	47	103.419		
Total	9799.380	49			

Tabel ANOVA^a

- a. Dependent Variable: Y
- b. Predictors: (Constant), X2, X1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	154.160	13.352		11.5346	.000					
1 X1	-.621	.152	-.586	-4.087	.000	-.700	-.512	-.420	.513	1.948
X2	-.155	.136	.164	-1.141	.260	-.572	-.164	-.117	.513	1.948

Tabel Coefficients^a

- 3. Hubungan variabel keterampilan komunikasi tidak ada hubungan dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum, dengan $t = -1,141$ pada $p = 0,260$ ($p < 0,05$), berarti tidak ada hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum, dengan demikian berarti hipotesis ditolak

4. Persamaan garis regresi

Persamaan garis regresi yang dibentuk yaitu $Y = X_0\beta_0 + X_1\beta_1 + X_2\beta_2$ berdasarkan olah statistik memiliki harga koefisien $\beta_0 = 154,160$ pada $SD = 13,352$; $\beta_1 = -0,152$ dan $\beta_2 = -0,155$.

Koefisien	Nilai
β_0	154,160

Koefisien	Nilai
β_1	-0,152
β_2	-0,155

Tabel. 10 'Rangkuman nilai β dalam persamaan garis regresi'

- Analisis regresi berdasarkan tabel R^2 (R Square) diperoleh harga R^2 sebesar = 0,504 yang memeberikan informasi bahwa variabel *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 50,4% terhadap kecemasan berbicara di depan umum artinya terdapat variabel lain sebesar 40,6% yang memberi pengaruh pada variabel kecemasan berbicara di depan umum selain variabel *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi.

Hasil penghitungan secara manual statistik diperoleh hasil bahwa terdapat sumbangan efektif pada masing-masing variable bebas terhadap variable tergantung. Variabel *self-efficacy* (X_1) memberi sumbangan efektif terhadap variabel kemandirian sebesar 30,2% sehingga semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.

Sumbangan variabel keterampilan komunikasi (X_2) terhadap variabel kecemasan sebesar 20,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sumbangan variabel *self-efficacy* terhadap variabel kecemasan lebih besar dibandingkan dengan variable keterampilan komunikasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Dari uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Self-efficacy* dan keterampilan komunikasi, secara bersama-sama dapat digunakan sebagai predictor untuk memprediksi kecemasan berbicara di depan umum.

Bagi seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi, tugas tidak dipandang sebagai ancaman yang harus dihindari, tetapi pekerjaan yang harus diselesaikan. Mereka tertarik terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan dan memiliki komitmen untuk mencapai tujuan tersebut. Mereka mencegah kegagalan, dan apabila mengalami

kegagalan, cepat untuk mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka. Kegagalan, bagi seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi, dimaknai sebagai akibat kurang kerasnya berusaha untuk menyelesaikan.

Sebaliknya, apabila seseorang memiliki *self-efficacy* rendah, tugas dipandang sebagai ancaman. Mereka memiliki komitmen rendah untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Ketika menghadapi pekerjaan sulit, mereka malah memikirkan kekurangan-kekurangan diri, gangguan yang sedang dihadapi, masalah yang sedang dialami dan hal tersebut sangat merugikan mereka. Mereka tidak berfikir bagaimana cara untuk menghadapi tugas tersebut, tetapi menghindari dan mengurangi usaha mereka dan mudah menyerah.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan:

1. Ada hubungan negative antara *Self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Surabaya, dengan nilai $r =$ dengan $p (0,00)$. Mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum.
2. Ada hubungan negative antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Surabaya, dengan nilai $r =$ dengan $p (0,00)$. Semakin tinggi keterampilan komunikasi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang berbicara di depan umum.
3. Ada hubungan negative antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Surabaya, dengan nilai $r =$ dengan $p (0,00)$. Mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi dan memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi, berpengaruh kepada rendahnya tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum

Referensi

Abernathy, R. dan Reardon, M. 2005, *Menjadi Pembicara Hebat*, Mizan, Bandung.

- Alwisol. 2009, *Psikologi Kepribadian*, UMM, Press. Malang.
- Andrianto, B. 2008, Kecemasan Presentasi ditinjau dari Ketrampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa, Skripsi Tidak dipublikasikan Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Anwar, A.I.D. 2009, *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara*. Sumatra Utara: Skripsi Tidak dipublikasikan Universitas Sumatra Utara.
- Apollo. 2007, Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa* . Vol 1, No 1, Juni 2007 (17-32).
- Arikunto, S. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Aryati, L. 2004, *Panduan untuk Menjadi MC Profesional*. Gramedia Pustaka, Jakarta.
- Azwar, S. 2012, *Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, S. 2012, *Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bandura, A. 1986, *Social foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Teory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Bandura, A. 1997, *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. US, New York.
- Baron, R.A and Byrne, P. 2000, *Social Psychology: Understanding Human Interaktion*. Allyn and Bacon Inc, Boston.
- Carlos, M; Zamralita dan Nisfiannoor, M. 2006, Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis* . Vol 8, No 2 (196-206).
- Chapel, V. 2004, *50 Tip Menjadi Pembicara Profesional*. Prestasi Pustaka Publisher, Jakarta.

- Chaplin, J.P. 2002, *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Damayanti, D. 2013. *1 Jam Mahir Public Speaking*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Davidoff, L.L. 1991, *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 2 (Edisi Kedua)*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Davidoff, L.L. 1988, *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 1 (Edisi Kedua)*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Dewi, I.B.K. 2012, *Efikasi-Diri, Penyesuaian-Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Surabaya : Tesis Tidak Dipublikasikan Universitas Tujuh Belas Agustus.
- Friedman, H.S dan Schustack, M.W. 2008, *Kepribadian. Teori Klasik dan Riset Modern. Edisi Ketiga*. Gelora Aksara Pratama, Jakarta.
- Gerdard, K dan David, G. 2008. *Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain dengan Teknik Konseling*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Ghufro, N dan Risnawita, S, R. 2012, *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Hamdani, K. 2012, *Panduan Sukses Public Speaking Dasyat Memukau*. Araska, Yogyakarta.
- Hartono dan Soedarmadji, B. 2012, *Psikologi Konseling*. Kencana Prenada Media Grup, Jakarta.
- Hardjana, A.M. 2003, *Komunikasi Intrapersonal & Interpersonal*. Kanisius, Yogyakarta.
- Haryanthi, L.P.S. dan Nia T. 2012, Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. (Haryanthi, L.P.S. dan Nia T., dalam http://journal.unair.ac.id/filerPDF/artikel_4-14-1.pdf, diakses 3, Maret 2012 di UIN, 5/3 2013. 7:59 AM)

- Hawari, D. 2011, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Hendrikus, D.W. 2011, *Retorika*. Kanisius, Yogyakarta.
- Hidajat, M.S. 2006, *Public Speaking dan Teknik Presentasi*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Imawati, D. 2012, *Hubungan antara Efikasi-Diri dan Pusat Kendali Internal dengan Kecemasan Berbicara di Muka Umum*. Surabaya : Tesis Tidak Dipublikasikan Universitas Tujuh Belas Agustus.
- Juwita, S; Agung, I.M. dan Rahmasari, R. www.google.com. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, diakses di UIN Sunan Ampel Surabaya pukul 8.00 WIB.
- Lynn, D. dan Selasky, J. 2008, *Mastering Public Speaking*. Luna Publisher, Yogyakarta.
- Muhid, A. 2012, *Analisis Statistik*, Lemlit UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.
- Rudy, M. Panduan Olah Vokal. 1996, Buku Kita, Jakarta.
- Nelson, R. dan Jones. 2012, *Pengantar Keterampilan Konseling. Introduction to Counseling Skills*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A and Greene, B. 2005, *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima, Jilid 1*, Erlangga, Jakarta.
- Ningrum, F. 2007, *Sukses Menjadi Penyiar, Scripwriter & Reporter Radio*, Penebar Swadaya Jakarta.
- Rakhmat, J. 2008, *Psikologi Komunikasi*. Cetakan Kedua Puluh Enam, Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Rahayu, I.T, Ardani, T.A, Sulistyaningsih. 2004, Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol 1, No 2, Desember 2004 (131-143).
- Ramaiah, S. 2003, *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta.

- Rianantang, C. 2011, *Teknik Dasar Public Speaking*, Medpress, Jakarta.
- Ririn, Asmidir, Marjohan. 2013, Hubungan Keterampilan Komunikasi dengan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol 2 No 1 Januari 2013 (273-278).
- Rizvi, A, Prawitasari, J.E, Soetjipto, H.P. 1997, Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*. No 3, Tahun II (51-65).
- Romli, A.S.M. 2005, *Lincab Menulis Pandai Bicara. Panduan Ringkas Menulis Artikel, Teknik Berpidato di Depan Umum*, Penerbit Nuansa Cendikia, Bandung.
- Rosjidan. 1988, *Pengantar Teori-Teori Konseling*, Departemen P & K Dikti. Jakarta.
- Shagita, D.M. dan Suprihatin, T. *Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas*. (<http://psikologi-unissula.com/article/88579/self-eficacy-dengan-kecemasan-komunikasi-pada-mahasiswa-dalam-mempresentasikan-tugas-di-depan-kelas.html>). UIN Sunan Ampel (10:21) diakses 3 Maret 2013)
- Sugiyono. 2012, *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, ALFABETA, Bandung.
- Sukadi, G. 2004, *Public Speaking Bagi Pemula*, Grasindo, Jakarta.
- Suryabrata, S. 2011, *Metodologi Penelitian*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Suryabrata, S. 2010, *Psikologi Kepribadian*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Tim Penyusun kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1993, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka Jakarta.
- Utomo, H. 2012, *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*. Surabaya : Tesis Tidak Dipublikasikan Universitas Tujuh Belas Agustus.

- Wardani, D.S.K. 2012, Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol.1.No.2, Juni (http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110710233_3v.pdf) (UIN, 5/3 2013. 8:27 AM)
- Warsito, H. 2004, Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi*. Vol.14, No 2, September 2004 (92-109).
- Wijaya, J.A. dan Setiawan, B. 2007, *Public Speaking is Easy*, Andi, Yogyakarta.
- Yusuf, S, dan Nurihsan, J. 2008, *Teori Kepribadian*, Remaja Rosdakarya, Bandung.