

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN SAAT  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA  
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS  
BHAYANGKARA JAKARTA RAYA BEKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:  
Zara Fithri Fazria  
201410515139**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama Mahasiswa : Zara Fithri Fazria

Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515139

Program Studi/Fakultas I : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 Februari 2019

Bekasi, 14 Februari 2019

MENYETUJUI,  
Pembimbing I



Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog

NIP 051507027

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama Mahasiswa : Zara Fithri Fazria

Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515139

Program Studi/Fakultas1 : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 Februari 2019

Bekasi,  
MENGENAL, MENGENAL, MENGENAL,

Ketua Tim Penguji : Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog  
NIP 051507024

Penguji I : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si  
NIP 051508031

Penguji II : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog  
NIP 51507027

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi  
Psikologi

Yunique Balsa Rhapsodia, M.Psi., Psikolog  
NIP 1801316

a/n.  
Dekan

Fakultas Psikologi

Dr. Neil Aldrin, M.Psi., Psikolog  
NIP 1705284

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 14 Februari 2019

Yang membuat pernyataan.



**Zara Fithri Fazria**

**201410515139**

## ABSTRAK

**Zara Fithri Fazria, 201410515139.** Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Sebagai mahasiswa komunikasi memiliki tugas untuk mengemukakan ide/pendapat yang menuntut mereka untuk berbicara di depan banyak orang. Ada beberapa permasalahan yang muncul ketika berbicara di depan umum. Salah satunya adalah kecemasan. Faktor yang perlu dimiliki oleh mahasiswa saat berbicara di depan umum diantaranya adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan cemas saat berbicara di depan umum. Penelitian ini bersifat korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Analisa penelitian menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, hasil analisa ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai  $r = -0,670$ ,  $\rho (0,01)$  dan nilai ( $\text{sig}$ ) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan pada saat berbicara di depan umum, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa maka tingkat kecemasan mahasiswa semakin tinggi. Oleh karena itu para mahasiswa diharapkan bisa lebih menghargai diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi tingkat kecemasan saat harus berbicara di depan umum.

**Kata Kunci:** *Self-efficacy*, Kecemasan berbicara di depan umum



## **ABSTRACT**

**Zara Fithri Fazria, 201410515139.** *The Relationship Between Self-Efficacy and Speech Anxiety in Public Students Faculty of Communication Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.*

*As a communication student, the task is to express ideas / opinions that require them to speak in front of many people. There are several problems that arise when speaking in public. One of them is anxiety. The factors that students need to have when speaking publicly are self-efficacy. Self-efficacy can help students deal with difficulties and help students deal with anxiety when speaking in public. This study is correlational with the aim to determine the relationship between self-efficacy and the anxiety of public speaking at the Faculty of Communication, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Research analysis uses Pearson Product Moment correlation, the results of the analysis found that there is a negative relationship between self-efficacy and anxiety of public speaking with a value of  $r = -0.670$ ,  $p (0.01)$  and value (sig) of  $0,000 < 0.05$ . This means that the higher the student's self-efficacy, the lower the anxiety when speaking in public, and vice versa, the lower the student's self-efficacy, the higher the student's anxiety level. Therefore students are expected to be more respectful of themselves and confident in their possessions in order to reduce the level of anxiety when they have to speak in public.*

**Keywords:** *Self-efficacy, public speaking anxiety*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan ridha-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi prasyarat untuk mengikuti Ujian Akhir Skripsi sebagai syarat Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis memperoleh dukungan, semangat, serta bimbingan dari berbagai pihak, baik bersifat moril maupun materil, oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih antara lain kepada:

1. Bapak Dr Neil Aldrin, M.Psi., Psikolog Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yunike Balsa Rhapsodia, M.psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Delon Yericho Runtu, S.Psi., M.Si Selaku Dosen Pembimbing Akademik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
5. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

Harapan penulis semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak terkait, lingkungan akademik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, serta para pembaca pada umumnya.

Bekasi, 14 Februari 2019

  
Zara Fithri Fazria

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	10
1.3. Tujuan Penelitian .....	10
1.4. Manfaat Penelitian .....	10
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2. Manfaat Praktis .....	10
1.5. Uraian Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
2.1. Kecemasan .....	13
2.1.1. Pengertian Kecemasan .....	13
2.1.2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	14
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	15
2.1.4. Macam-Macam Kecemasan .....	16
2.1.5. Tingkat Kecemasan.....	16
2.2. <i>Self-Efficacy</i> .....	17
2.2.1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	17
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i> .....	18
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i> .....	19
2.3. Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan.....	20
2.4. Kerangka Berpikir.....	21



2.5. Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1. Tipe Penelitian .....	23
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.4. Populasi dan Sample Penelitian .....	25
3.4.1. Populasi .....	25
3.4.2. Sampel Penelitian.....	25
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5.1. Instrumen Penelitian.....	26
3.5.2. Validitas dan Reliabilitas .....	29
3.5.2.1. Validitas .....	29
3.5.2.2. Reliabilitas.....	30
3.6. Analisis Data .....	31
3.7. Hasil Uji Coba Instrumen Data .....	31
3.7.1. Hasil Uji Validitas.....	31
3.7.1.1. Uji Validitas Skala Kecemasan.....	32
3.7.1.2. Uji Validitas Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	33
3.7.2. Hasil Analisa Uji Reliabilitas.....	34
3.7.2.1. Uji Reliabilitas Skala Kecemasan .....	34
3.7.2.2. Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	35
4.1.1. Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian .....	35
4.2. Pelaksanaan Penelitian .....	35
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	35
4.2.1.1. Penentuan Subjek.....	35
4.2.1.2. Adminitrasi.....	35
4.2.1.3. Pengambilan Data .....	36
4.3. Hasil Penelitian .....	36
4.3.1. Analisis Frekuensi .....	36
4.3.2. Uji Deskriptif .....	37

4.3.3. Uji Normalitas.....	38
4.3.4. Uji Linieritas .....	38
4.4. Pengujian Hipotesis.....	39
4.4.1. Hasil Perhitungan Korelasi .....	39
4.4.2. Kategorisasi.....	41
4.4.2.1. Gambaran Skor <i>Self-Efficacy</i> .....	41
4.4.2.2. Gambaran Skor Kecemasan .....	44
4.5. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1. Kesimpulan .....	50
5.2. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Subjek Penelitian.....	26
Tabel 3.2. Pemberian Skor Pada Skala <i>Likert</i> .....	27
Table 3.3. <i>Blueprint</i> Kecemasan.....	28
Tabel 3.4. <i>Blueprint Self-Efficacy</i> .....	29
Tabel 3.5. Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	31
Tabel 3.6. <i>Blueprint</i> skala Kecemasan setelah <i>Try out</i> .....	32
Tabel 3.7. <i>Blueprint</i> Skala Self-Efficacy setelah <i>Try Out</i> .....	33
Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan.....	34
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Efficacy</i> .....	34
Tabel 4.1. Jumlah Responden Berdasarkan Semester.....	36
Tabel 4.2. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Table 4.3. Deskriptif Data Penelitian.....	37
Table 4.4. Hasil Uji Normalitas <i>One Sample KST</i> .....	38
Tabel 4.5. Hasil Uji <i>linearity</i> .....	39
Tabel 4.6. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> .....	40
Tabel 4.7. Hasil Uji Deskriptif <i>Self-Efficacy</i> (data empirik).....	42
Tabel 4.8. Hasil Kategorisasi Data <i>Self-Efficacy</i> .....	43
Tabel 4.9. Hasil <i>Crosstab Self-Efficacy</i> .....	43
Tabel 4.10. Hasil Uji Descriptif Kecemasan (data empirik).....	44
Tabel 4.11. Hasil Kategorisasi Kecemasan.....	45
Tabel 4.12. Hasil <i>Crosstab</i> Kecemasan.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Diagram Hasil Survei Kecemasan.....	5
Gambar 4.1. Diagram Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> .....	43
Gambar 4.2. Diagram Kategorisasi Kecemasan .....	46



## DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Arti dan Keterangan
UBHARA	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
FIKOM	Fakultas Ilmu Komunikasi

