

## **PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROGRAM GENERASI BERENCANA (GENRE)**

### ***The Influence Of Self efficacy On Public Speaking Anxiety On Student Members Of The Genre Program (BKKBN)***

**Sa'adatul Muthia<sup>1)\*</sup>, Septi Mayang Sarry<sup>2)</sup>, Rozi Sastra Purna<sup>3)</sup>,  
 Siska Oktari<sup>4)</sup>, Rani Armalita<sup>5)</sup>**

<sup>1,2,3,4,5)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Diterima 14 September 2023 / Disetujui 20 Desember 2023

#### **ABSTRACT**

*The GenRe programme is a forum initiated by BKKBN with its target members being teenagers who care about the lives of other teenagers in Indonesia. The challenges and problems faced by GenRe members in the form of feelings of fear, lack of confidence, and uncertainty about their abilities that cause anxiety when speaking in public need to be overcome by increasing self-confidence in their abilities in order to carry out and complete all tasks and demands properly. Translated with DeepL.com (free version) The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on public speaking anxiety in students who take part in the GenRe program. This study uses quantitative research methods with simple linear regression design. This research was conducted on 100 GenRe students using voluntary sampling method. The measuring instrument used in this study is the General Self- Efficacy Scale from Schwarzer and Jerusalem (1995) which has been adapted by Novrianto et al. (2019) and Personal Report of Public Speaking Anxiety from Mc Croskey (1970). The results prove that self-efficacy significantly affects public speaking anxiety in students who take part in the GenRe program. These results can be seen from the significance value of .00 ( $p < .05$ ) and the  $R^2$  (R-square) coefficient value of .196 which means that self-efficacy affects public speaking anxiety in students who take part in the GenRe program by 19.6%.*

**Keywords:** *Genre Students, Public Speaking Anxiety, Self Efficacy*

#### **ABSTRAK**

Program GenRe ini adalah suatu forum yang digagas oleh BKKBN dengan target anggotanya merupakan remaja yang peduli pada kehidupan remaja lainnya di Indonesia. Tantangan serta masalah yang dihadapi oleh anggota GenRe berupa perasaan takut, tidak percaya diri, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan kecemasan ketika berbicara di depan umum perlu untuk diatasi dengan cara meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuannya agar mereka dapat menjalankan dan menyelesaikan segala tugas dan tuntutan dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Yang mengikuti program GenRe. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Penelitian ini dilakukan pada 100 mahasiswa GenRe dengan menggunakan metode voluntary sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *General Self- Efficacy Scale* dari Schwarzer dan Jerusalem (1995) yang telah diadaptasi oleh Novrianto dkk. (2019) dan *Personal Report of Public Speaking Anxiety* dari Mc Croskey (1970). Hasil penelitian membuktikan bahwa *self-efficacy* secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar .00 ( $p < .05$ ) dan nilai koefisien  $R^2$  (R-square) sebesar .196 yang berarti bahwa *self- efficacy* mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe sebesar 19.6%.

**Kata Kunci:** *Mahasiswa GENRE, Kecemasan, Efikasi diri*

## PENDAHULUAN

Program Generasi Berencana (GenRe) merupakan suatu bentuk organisasi yang dinaungi oleh BKKBN RI yang bertujuan untuk menunjang perkembangan diri remaja serta membangun remaja Indonesia yang lebih terencana untuk menjalani kehidupan di masa depan. Program GenRe ini adalah suatu forum yang digagas oleh BKKBN dengan target anggotanya merupakan remaja yang peduli pada kehidupan remaja lainnya di Indonesia. Dalam menjalankan program GenRe, mereka akan memberikan edukasi dan penyuluhan untuk mengajak remaja lain demi menghindari terjadinya pernikahan dini, seks pra nikah, dan penyalahgunaan NAPZA (BKKBN, 2021). Organisasi ini dinaungi langsung oleh BKKBN dengan artian BKKBN memfasilitasi, membimbing, dan semua aktivitas yang dijalani berada di bawah tanggungjawab BKKBN, yang mana merupakan lembaga pemerintah nondepartemen yang bertanggung jawab langsung kepada presiden (BKKBN, 2022) sehingga program yang dibuat sudah direncanakan dengan pemerintah sesuai dengan kebutuhan dan kondisi remaja di Indonesia.

Pembentukan program GenRe ini dilatarbelakangi oleh keadaan remaja di Indonesia yang masih mengkhawatirkan, terlebih pada aspek kenakalan remaja yang meliputi seks pra nikah, terjadinya pernikahan dini, dan penyalahgunaan NAPZA (BKKBN, 2021). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (KemenPPPA) (2023), dari data pengadilan agama atas permohonan dispensasi perkawinan usia anak, tahun 2021 tercatat 65 ribu kasus dan tahun 2022 tercatat 55 ribu pengajuan. Pengajuan permohonan menikah pada usia anak lebih banyak disebabkan oleh faktor pemohon perempuan sudah hamil terlebih dahulu dan faktor dorongan dari orangtua yang menginginkan anak mereka segera menikah karena sudah memiliki teman

dekat/pacaran. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) (2021) mengungkapkan, sekitar 2% remaja wanita usia 15-24 tahun dan 8% remaja pria di usia yang sama mengaku telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan 11% diantaranya mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dan di antara wanita dan pria yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah 59% wanita dan 74% pria melaporkan mulai berhubungan seksual pertama kali pada umur 15-19 tahun. Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) (2019) Komisariss Jenderal Polisi Heru Winarko menyebut, penyalahgunaan narkotika di kalangan remaja semakin meningkat, di mana terdapat peningkatan sebesar 24 hingga 28% remaja yang menggunakan narkotika. Oleh karena itu, berdasarkan data yang ada, Program dari GenRe akan sangat bermanfaat untuk kualitas remaja di Indonesia kedepannya.

Program GenRe dapat diikuti oleh remaja di Indonesia dengan rentang usia 17-23 tahun dengan mengikuti seleksi yang diadakan (BKKBN, 2021). Proses seleksi ini memiliki beberapa tantangan yang menuntut peserta untuk memiliki pengetahuan seputar GenRe, remaja, dan isu terkini mengenai remaja, kesehatan, pembangunan SDM, dan isu lainnya di Indonesia (BKKBN, 2021). Selain harus menguasai beberapa pengetahuan dan keterampilan, disamping itu peserta juga dibekali dengan pengetahuan dan pelatihan-pelatihan yang dibutuhkan selama proses seleksi, seperti pelatihan mengenai *public speaking*, materi-materi mengenai adat istiadat, penyuluhan mengenai isu remaja, pelatihan *leadership*, pelatihan bekerja sama dengan tim, dan lainnya. Proses penyeleksian yang dijalani dan berbagai pelatihan yang diterima tentu dapat meningkatkan wawasan serta mengasah keterampilan bagi remaja yang mengikutinya. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan juga berperan membantu mereka dalam menjalani proses pembelajaran formal dan dunia kerja setelah lulus sekolah (Anangkota, 2019).

---

\*Korespondensi Penulis:

E-mail : [saadatulumuthia@gmail.com](mailto:saadatulumuthia@gmail.com)

Setelah terpilih menjadi duta sebagai anggota GenRe, selanjutnya mereka akan menjalankan tugasnya. Tugas tersebut terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu tugas rutin bulanan, triwulan, dan tugas ketika *event* atau acara tertentu. Sesuai dengan tujuan yang disasar dari kegiatan GenRe, pemerintah berharap akan lahirnya generasi muda yang peduli dengan keberlangsungan remaja di Indonesia dengan membantu menurunkan angka pernikahan dini, seks pranikah, dan penyalahgunaan NAPZA yang dilakukan oleh remaja di Indonesia (BKKBN, 2021). Dengan kata lain, Generasi Berencana memiliki tugas untuk mempersiapkan remaja tangguh, berpendidikan, berkarakter baik, serta dapat menyiapkan kehidupan kedepannya dengan penuh rencana yang disesuaikan dengan perkembangan zaman demi kemajuan Indonesia di masa yang akan datang. Berdasarkan penuturan ketua organisasi GenRe Sumatera Barat, tugas utama dari anggota GenRe adalah sebagai promotor atau perpanjangan tangan dari pemerintah untuk mengedukasi remaja melalui penyuluhan, sosialisasi, serta memiliki tugas dalam pembangunan remaja Indonesia agar lebih baik kedepannya. Namun, dalam menjalaninya bukanlah hal yang mudah karena akan ada rintangan yang harus dihadapi.

Menurut Musabiq & Karimah (2018), seseorang yang mengikuti organisasi maupun kegiatan luar sekolah memiliki potensi yang lebih besar untuk merasakan tekanan dikarenakan bertambahnya tuntutan yang harus mereka hadapi. Sebaliknya, menurut Musabiq & Karimah (2018) juga, seseorang yang tidak memiliki kegiatan selain kegiatan pendidikan formal berpotensi lebih tidak mudah tertekan karena tidak ada tuntutan tambahan lain yang mereka dapatkan selain tuntutan dari proses pembelajaran tersebut, hal yang dirasakan tersebut tentu akan mempengaruhi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Selain itu, berdasarkan penuturan dari anggota yang mengikuti program GenRe di Sumatera Barat, masalah yang sering mereka hadapi

adalah merasa tidak percaya diri, tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, serta merasa cemas ketika akan tampil di depan umum karena tugas mereka memang menuntut mereka untuk tampil di depan umum. Berdasarkan survey yang juga sudah penulis lakukan kepada beberapa anggota GenRe dan pengurus GenRe, mereka menyatakan bahwa salah satu keterampilan yang harus dimiliki dan sampai sekarang masih harus ditingkatkan oleh seorang anggota GenRe adalah kemampuan *public speaking* yaitu kemampuan untuk berbicara di depan umum. Pada penyuluhan dan sosialisasi yang mereka lakukan, mereka tidak hanya berhadapan dengan remaja, namun mereka juga melakukan penyuluhan dan sosialisasi kepada orang tua remaja, pihak instansi terkait, hingga pejabat pemerintahan. Hal tersebut menimbulkan kecemasan ketika mereka menjalankan tugasnya yaitu berbicara di depan umum.

Perasaan cemas yang mereka rasakan biasanya mempengaruhi ketenangan mereka dalam menyampaikan suatu materi atau program yang akan mereka jalankan. Hal tersebut dapat berupa jantung yang berdegup lebih kencang, keringat yang berlebihan di telapak tangan dan kaki, salah kata saat penyampaian, hingga sesak nafas. Kecemasan yang dirasakan tersebut mempengaruhi performa mereka dengan membuat mereka menjadi kekurangan fokus sehingga penyampaian mereka pun tidak maksimal dan dapat mempengaruhi esensi dari tugas pokok mereka yaitu mengajak remaja melalui penyuluhan dan sosialisasi tersebut.

Beberapa diantaranya yaitu ketika salah satu anggota GenRe memberikan sosialisasi kepada remaja di panti asuhan yang berada di kota Pasaman pada 18 November 2022. Pada saat itu remaja di panti asuhan tersebut kurang bisa memahami materi yang disampaikan, hal itu diketahui ketika pengurus panti menanyakan kembali *feedback* dari remaja mengenai materi yang disampaikan setelah penyuluhan dilakukan. Anggota GenRe yang sedang bertugas tersebut menyatakan hal

itu terjadi karena ia tidak lancar dalam menyampaikan materi, ia mengaku merasa cemas ketika akan tampil dan merasa kurang persiapan serta tidak percaya diri sehingga mengakibatkan penampilannya terganggu. Salah seorang senior GenRe juga menyatakan pernah menegur anggota GenRe yang sedang bertugas pada saat penyeleksian duta GenRe pada tahun 2022 di Kabupaten Lima Puluh Kota. Anggota GenRe tersebut bertugas mempresentasikan materi mengenai program GenRe kepada peserta yang mengikuti seleksi GenRe di kota tersebut. Pada saat itu ia kurang tenang saat menyampaikan materi serta salah-salah dalam pengucapan kata sehingga mendapat teguran setelah tampil. Berdasarkan penuturan senior tersebut, ia menyatakan bahwa anggota GenRe yang sedang bertugas merasa cemas saat tampil setelah ditanyai penyebab penampilannya yang kurang maksimal.

Dewi & Andrianto (2007) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan keadaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang saat berbicara di depan banyak orang yang ditandai dengan reaksi fisiologis dan psikologis. Sejalan dengan itu, Rogers (2018) sependapat bahwa ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan. Menurut Nevid dkk., (1997) perubahan fisiologis yang dialami dapat berupa gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat serta reaksi psikologis seperti panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi. Mehl (2017) juga menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah hasil sinyal dari otak menuju tubuh untuk menghadapi tugas yang menantang disertai dengan respon tubuh dengan meningkatkan pernapasan dan aliran darah sekaligus memompa adrenalin sehingga muncul gejala seperti detak jantung cepat, perut tidak nyaman, lutut dan tangan gemetar, dan keringat berlebih.

Burgoon dan Ruffner (1978) menggunakan istilah *communication*

*apprehension* (CA) untuk menjelaskan kecemasan dalam berkomunikasi yang memiliki arti sebagai suatu reaksi negatif dari individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum, maupun komunikasi masa, ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum di tandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan. Mc Croskey (1970) juga mendefinisikan kecemasan berbicara dengan istilah *communication apprehension* (CA) yaitu tingkat ketakutan ataupun kecemasan seseorang yang terkait dengan komunikasi nyata yang dilakukan baik itu kepada individu maupun di depan umum. Beatty menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sebagai *communication apprehension* (CA) yang merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial (Beatty dkk., 1998). Motley (1995) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dianggap tidak responsif, tidak komunikatif, sulit untuk mengerti, tidak memiliki ketertarikan sosial, tidak kompeten, tidak dapat dipercaya, tidak berorientasi pada tugas, tidak suka bergaul, tidak suka menjadi pemimpin dan tidak produktif dalam kehidupan profesionalnya.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh anggota GenRe memunculkan gejala yang sesuai dengan pendapat beberapa ahli di atas dan kecemasan tersebut bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Geist (2010) kecemasan yang dialami dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mau atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti kurang siapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri. Rahayu dkk., (2004) mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara di muka umum bukan disebabkan

oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif yang akhirnya menimbulkan kecemasan dan perasaan tertekan. Oleh karena itu, penyebab-penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum harus direduksi agar tidak mengganggu dan menimbulkan efek negatif lainnya.

Tantangan serta masalah yang dihadapi oleh anggota GenRe berupa perasaan takut, tidak percaya diri, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan kecemasan ketika berbicara di depan umum perlu untuk diatasi dengan cara meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuannya agar mereka dapat menjalankan dan menyelesaikan segala tugas dan tuntutan dengan baik. Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di muka umum dapat dilakukan dengan mengubah *self-efficacy* (Rahayu dkk., 2004). Myers dalam (Carlos dkk., 2006) mengemukakan bahwa keyakinan diri atau *self-efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan, yang memiliki makna individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Nafila & Al Fatah (2022) pada penelitian yang mereka lakukan menyatakan bahwa karakteristik individu seperti *self-efficacy* dapat menjadi faktor penentu tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh seseorang, yaitu semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakannya ketika berbicara di depan umum.

Menurut Bandura (1994), *self-efficacy* merupakan kepercayaan/keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan sebuah tugas tertentu dalam peristiwa yang memengaruhi kehidupan mereka. Dalam konteks seseorang yang mengikuti program GenRe, *self efficacy* mengacu pada keyakinan tentang kemampuan mereka untuk belajar atau melakukan perilaku pada tingkat yang

ditentukan dalam lingkup akademik dan sosialnya (program GenRe) (Schunk & Pajares, 2002). Bandura (1997) berpendapat bahwa keyakinan ini menentukan pemikiran, perilaku dan emosi individu. Bandura (1997) juga mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap *self-efficacy* memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan.

Individu yang sedang menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, ketika itu terjadi, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan tersebut. Tingginya *self-efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih terkontrol dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Tidak mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi dan performansi individu tersebut (Bandura, 1997). Lebih lanjut, Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor*, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Beberapa penelitian mengenai *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum yang sudah pernah diteliti di Indonesia diantaranya, penelitian Harianti (2014) mengenai “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang”. Penelitian tersebut memiliki hasil analisis data

koefisien korelasi yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana, artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Sejalan dengan itu, Khasanah (2012) juga melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” yang memiliki hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa jurusan PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang bermakna semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan, sebaliknya jika semakin rendah tingkat *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Penelitian lain dengan topik serupa juga dilakukan oleh Kasih & Sudarji (2017) dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia” memiliki hasil korelasi yang negatif antara variabel *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Berarti bahwa semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. Dengan demikian, dari beberapa penelitian yang ada, didapatkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe serta hasil penelitian yang sudah ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap

kecemasan berbicara di depan umum pada anggota program Generasi Berencana (GenRe).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel dalam penelitian dilakukan dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Desain kuantitatif pada penelitian ini menggunakan uji regresi dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Uji regresi dilakukan ketika terdapat hubungan linear antara dua variabel (Gravetter, 2012). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini X (Variabel Bebas) adalah *Self efficacy*, dan Y (Variabel terikat) adalah Kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen, yaitu *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA) untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum serta *General Self Efficacy Scale* (GSES) untuk mengukur *self-efficacy* dengan reliabilitas skala kecemasan yaitu .952 dengan 34 aitem, dan .896 dengan 10 aitem pada skala *self efficacy*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti program GenRe Sumatera Barat yang berjumlah 204 orang (Pengurus GenRe, 2023).

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program generasi berencana (GenRe) Sumatera Barat. Menurut Roscoe dalam Azwar (2017), jumlah sampel yang berkisar dari 30 hingga 500 sudah cukup layak dalam sebuah penelitian. Dilakukan perhitungan menggunakan rumus untuk menentukan jumlah minimal sampel. Perhitungan rumus yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut (Lemeshow dkk., 1990). Berdasarkan hasil perhitungan di menggunakan rumus Lemeshow dkk (2019), diperoleh nilai 60,85. Nilai tersebut dibulatkan

menjadi 61, sehingga minimal sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 61 partisipan.

Teknik sampling penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, yaitu peneliti tidak mengetahui seberapa besar peluang anggota populasi yang akan dipilih menjadi sampel (Azwar, 2017). Metode nonprobability yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *voluntary sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dengan cara sampel penelitian didapatkan berdasarkan kerelaan individu berpartisipasi dalam penelitian (Periantalo, 2019). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif GenRe di Sumatera Barat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Ket
Self efficacy		
Kecemasan berbicara di depan umum	.200	Normal

Berdasarkan Uji Normalitas di atas, nilai signifikansi untuk kedua variabel yaitu sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Variabel	Dev fr Linear	Ket
Self efficacy		
Kecemasan berbicara di depan umum	.183	Linear

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa kedua variabel penelitian, yaitu variabel *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki nilai signifikansi ( $p$ ) lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,183. Dengan demikian, kedua variabel tersebut dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear.

### Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Sig (p)
Self efficacy	
Kecemasan berbicara di depan umum	.000

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar .00 ( $p < .05$ ). Hal tersebut memiliki arti bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di

depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe ( $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima).

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Unstandarized Coefficient B	Sig (p)
Self Efficacy				
Kecemasan berbicara di depan umum	.442	.196	182.687 -2.144	.000

Berdasarkan tabel, koefisien regresi antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum, terlihat bahwa *self efficacy* dapat memprediksi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $R^2$  (*R square*). Hasil  $R^2$  diketahui sebesar 19,6% artinya *self efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar sebesar 19,6%, sedangkan 80,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

### Kecemasan berbicara depan umum :

Kategorisasi	Raw Score	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 97$	48	48%
Sedang	$X \leq 97 < 143$	48	48%
Tinggi	$X \geq 143$	4	4%
<b>100%</b>			

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 48 orang (48%) berada pada kategori rendah, 48 orang (48%) berada pada kategori sedang, dan 4 orang (4%) berada pada kategori tinggi.

### Kategori Self Efficacy :

Kategorisasi	Raw Score	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 23$	0	0%
Sedang	$X \leq 23 < 37$	28	28%
Tinggi	$X \geq 37$	72	72%
<b>100%</b>			

Berdasarkan Tabel dapat dilihat bahwa terdapat 28 orang (28%) berada pada kategori sedang, 72 orang (72%) berada pada kategori tinggi, dan tidak ada orang yang berada pada kategori rendah. Setiap aspek dengan dalam *self efficacy* dengan mean tertinggi *Generality* (15,28), *Level* (11,99), dan aspek terendah *Strength* (11,83). Sedangkan, aspek untuk kecemasan berbicara di depan umum yaitu dengan tertinggi yaitu *Psychologys* (77,97) dan *Physics* (20,87).

## PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe dengan sig .00 ( $p < .05$ ). Maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe di Sumatera Barat dapat dipengaruhi secara signifikan oleh *self-efficacy*. Hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan menjelaskan secara signifikan terkait dengan pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum yang mana sebesar 19,6%. Koefisien regresi pada penelitian ini bernilai negatif yaitu  $\beta - 2,144$  yang berarti bahwa pengaruh variabel *self-efficacy* bersifat negatif terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe. Dari hasil tersebut juga dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih tenang sehingga tidak cemas untuk berbicara di depan umum ketika menjalankan tugasnya daripada mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang lebih rendah.

Mengenai hal tersebut, dapat diartikan bahwa dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri pada mahasiswa GenRe untuk menjalankan tugasnya dapat menurunkan kecenderungan untuk merasakan cemas ketika berbicara di depan umum sehingga peluang untuk merasakan kecemasan berbicara di depan umum tersebut akan rendah dan performa mereka juga akan semakin baik. Hal ini sesuai dengan pendapat (Bandura, 1997) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* yang baik akan lebih mampu untuk mengontrol kecemasan sehingga

mampu untuk menyelesaikan tugasnya dan menghasilkan performa yang lebih baik. Tingginya keyakinan pada diri mahasiswa akan meningkatkan *self efficacy* pada dirinya sehingga menimbulkan motivasi untuk menyelesaikan tugas dengan baik (Alhadabi & Kapinski, 2020; Schunk & Dibenedetto, 2021). Hal tersebut sejalan juga dengan pernyataan dari Tian dkk (2019) bahwa *self efficacy* berdampak secara positif terhadap hasil performa individu. Hal tersebut terjadi karena *self efficacy* yang tinggi dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum sehingga mereka mampu tampil dengan lebih baik (Gao & Tay, 2023). Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Riani & Yuli (2015); Wahyuni (2015); Deviyanthi & Widiasavitri (2016), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, mereka menambahkan bahwa *self efficacy* yang rendah memberikan dampak negatif pada mahasiswa untuk merasakan kecemasan saat berbicara di depan umum. Penelitian lainnya Jendra & Sugiyo (2020); Kurniawan (2015); Rozali (2014); Warren (2011) menemukan bahwa *self efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakannya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan saat berbicara di depan umum.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa GenRe berada pada tingkat rendah dan sedang, yaitu 48% pada tingkat rendah dan 48% pula pada tingkat

sedang. Dari hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti program GenRe sudah mampu mengontrol rasa takut serta ketidaknyamanan ketika melakukan tugas mereka untuk berbicara di depan umum yang meliputi ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat dari Gao & Tay (2023) yang menyatakan kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan berdampak terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki. Jika mahasiswa GenRe memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, maka tugas presentasi ataupun penyuluhan yang dilakukan tidak akan maksimal dan berdampak buruk juga terhadap pemahaman audiens pada materi yang dipaparkan. Sebaliknya, jika mahasiswa GenRe memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah, maka tugas presentasi ataupun penyuluhan yang dilakukan akan lebih maksimal dan berdampak baik terhadap pemahaman audiens.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa aspek variabel kecemasan berbicara di depan umum yang memiliki mean tertinggi adalah *psychologys* dengan nilai mean 77,97. Mc Croskey (1970) menyatakan bahwa aspek *psychologys* ini berkaitan dengan perasaan dan pemikiran internal yang dimiliki individu. Hal ini berarti sebagian dari mahasiswa yang mengikuti program GenRe sering merasakan hal tidak nyaman berupa perasaan takut dan gugup serta memiliki pemikiran yang negatif ketika sedang berbicara di depan umum, seperti mereka berpikir bahwa mereka tidak bisa tampil dengan baik atau kecemasan bahwa audiens tidak bisa memahami apa yang mereka sampaikan dengan baik. Sedangkan aspek yang paling rendah adalah *physics*, dimana dapat diartikan bahwa ketika mahasiswa GenRe berbicara di depan umum mereka jarang merasakan gejala fisik berupa keringat dingin berlebihan, tangan dan kaki gemetar, serta tidak bisa diam ketika tampil.

Pada penelitian ini juga didapatkan aitem kecemasan berbicara di depan umum

yang memiliki mean tertinggi adalah aitem nomor 14 “Saya merasa cemas jika seseorang menanyakan suatu topik yang tidak saya pahami”. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa yang mengikuti program GenRe merasakan kecemasan yang tinggi ketika ada yang mengenai bertanya suatu hal atau topik yang tidak mereka mengerti saat sedang presentasi atau penyuluhan di depan umum. Ketika ditanya atau dimintai informasi yang tidak diketahui, akan muncul perasaan cemas pada diri individu (Mc Croskey, 1984).

Selanjutnya, hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu 72% subjek. Dari hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti program GenRe memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Artinya bahwa mahasiswa yang mengikuti program GenRe dapat menangani secara efektif situasi yang akan dihadapi, yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan, gigih dalam berusaha, serta percaya pada kemampuan diri yang dimiliki. memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan yang dimilikinya serta yakin dapat menyelesaikan tugas yang dimiliki dengan baik. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memiliki sifat tidak mudah menyerah, berani, dan memiliki daya juang yang tinggi untuk menyelesaikan tugasnya (Bandura, 1997).

Dari analisis data, didapatkan hasil bahwa aspek dari *self efficacy* yang memiliki *mean* paling tinggi adalah *generality* sebesar 15,28. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang mengikuti program GenRe mampu mempertahankan *self efficacy* nya ketika dihadapkan dengan berbagai acara atau kondisi tugas dalam berbicara di depan umum. Mahasiswa GenRe yakin bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan banyak tugas berbicara di depan umum. Sesuai dengan pendapat Myers dalam (Carlos dkk., 2006) yang mengemukakan bahwa keyakinan diri

atau *self-efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan, yang memiliki makna individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, dan tidak mengalami tekanan berlebihan sehingga dapat menyelesaikan banyak tugas dengan lebih baik dan tidak merasa cemas.

Tingginya keyakinan yang dimiliki mahasiswa GenRe akan memotivasi mereka secara kognitif untuk bertindak lebih terkontrol dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas sehingga mereka dapat melakukan tugas penyuluhan atau presentasi dengan lebih baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi dan performansi individu tersebut (Bandura, 1997). Lebih lanjut, Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor*, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafila & Al Fatah (2022) pada yang menyatakan bahwa karakteristik individu seperti *self-efficacy* dapat menjadi faktor penentu tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh seseorang, yaitu semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakannya ketika berbicara di depan umum.

Pada penelitian ini juga didapatkan aitem *self efficacy* yang memiliki mean tertinggi adalah aitem nomor 6 “Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya”. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa yang mengikuti program GenRe dapat mengatasi berbagai hambatan dan masalah yang dihadapi karena mereka mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Bandura (1997) menyatakan bahwa individu yang memiliki keyakinan yang tinggi pada kemampuannya memiliki pola pikir yang lebih positif terhadap diri mereka dalam menyelesaikan masalah. Keyakinan tersebut mendorong individu untuk gigih dan berdaya

juang tinggi dalam mencari solusi terkait hambatan dan permasalahan yang dialami.

Pada penelitian ini, data hasil penelitian memiliki perbedaan dengan asumsi awal sesuai dengan fenomena yang didapatkan. Di mana fenomena yang ditemukan pada awal penelitian adalah beberapa mahasiswa GenRe memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi dan *self efficacy* yang rendah sedangkan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa yang mengikuti program GenRe memiliki *self efficacy* yang tinggi serta kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Hal tersebut dipengaruhi oleh lamanya waktu mereka bertugas. Pada data awal penelitian, mahasiswa GenRe tersebut masih berada pada masa awal bertugas yaitu 3 bulan setelah resmi terpilih menjadi anggota GenRe sehingga kondisi tersebut masih baru bagi mereka dan belum terbiasa. Mc Croskey (1984) menyatakan bahwa situasi tersebut dinamakan *novelty* atau situasi baru. Situasi ini dapat meningkatkan kecemasan berbicara di depan umum karena dianggap sebagai situasi baru sehingga belum mengetahui bagaimana harus berperilaku. Misalnya ketika seseorang belum pernah presentasi kepada masyarakat yang jumlahnya banyak kemudian diberikan tugas itu dan dinilai performanya, maka situasi ini dapat meningkatkan kecemasan berbicara pada individu tersebut

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis inferensial yang telah dilakukan peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe serta memiliki arah yang negatif. Dengan demikian, apabila semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa GenRe, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakannya, dan begitu juga sebaliknya. Dilihat dari hasil analisis

deskriptif dapat dikatakan bahwa gambaran kategorisasi *self efficacy* berada pada kategori tinggi dan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori rendah ke sedang. Pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang mengikuti program GenRe sebesar 19,6%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535.
- Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. Malang: UMM press.
- Anangkota, M. (2019). *Jangan Takut Kuliah Sambil Berorganisasi*. Deepublish.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. (ed. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. (ed. 2). Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019a). Metode Penelitian. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas Dan Validitas*. (ed. 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Narkotika Nasional (BNN). (2021). Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat. <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: Freeman
- Baron, R.A., & Byrne, P. (1994). *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Beatty, M. J., McCroskey, J. C., & Heisel, A. D. (1998). Communication Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75– 83.
- Burgoon, M. & Ruffner, M. 1978. *Human communication*. New York, NY: Holt Rinehart and Winston Inc
- Carlos, M., Zamralita., Nisfiannoor., M. (2006). Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis* . Vol 8, No 2 (196-206).
- Chaplin, J.P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Dewi, A. P., & Andrianto, S. (2007). Hubungan antara pola pikir dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan. *Jurnal Klinis*, 5(1), 1-49.
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342-353.
- Djayanti, W. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikogenesis*, 187-198.
- Feist, J & Feist, G. J. (2002). *Theories of personality* (5th ed). Boston: McGraw Hill.
- Feist, J Dan Feist G.J. (2010) *Teori Kepribadian Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika
- Gaiban, & Elmenfi. (2014). The Role of Gender in Influencing Public Speaking Anxiety. *International Journal of Gender and Women's Studies*, 105-116.
- Gao, F., & Tay, D. (2023). Metaphor use in describing English public speaking anxiety by Chinese university EFL learners. *System*, 103091.

- Geist, E. (2010). The anti-anxiety curriculum: Combating math anxiety in the classroom. *Journal of Instructional Psychology*, 37(1).
- Ghozali, I. (2011). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19 (5th ed.). Universitas Diponegoro
- Gravetter, F. J. (2012). *Research Method for Behavioural Science*. Wadsworth.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1).
- Jeffrey S. Nevid, J.S, Rathus, S.A & Green, B. (2005) *Pengantar Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Kanfer, R., & Zeiss, A. M. (1983). Depression, interpersonal standard setting, and judgments of self-efficacy. *Journal of abnormal psychology*, 92(3), 319.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2017). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5(2).
- Khasanah, U. (2012). Hubungan self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum studi pada mahasiswa jurusan pendidikan agama Islam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kurniawan, R. D. (2022). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program khusus pengembangan bahasa Arab Fakultas Psikologi Tahun Ajaran 2021/2022 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Lynn, D. (2003). *Mastering Public Speaking*. Yogyakarta: Luna Publisher.
- McCroskey, J.C. (1970). Measure of communication-bound anxiety. *speech monograph*. Beverly Hills, CA: SAGE Publications.
- McCroskey, J.C. (1984). The communication apprehension perspective. In J. A. Daily, & J. C. McCroskey (Eds.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication*. Beverly Hills, CA: SAGE Publications.
- McCroskey, J. (2012) *Communication Apprehension : What We Learn In The Last Four Decades*. Journal Of Human Communication. A Publication Of The Pacific And Asian Communication Association. Vol.12, No.2.
- Mehl, M. (2017). *Principles of communication: Public Speaking*. New York: Pearson Learning Solution.
- Motley, M. T. (1995). *Overcoming your fear of public speaking*. McGraw-Hill Companies.
- Mulyadi, Redy. 2003. Kenali Rasa Cemas Yang Tidak Rasional. <http://www.sinarharapan.co.id>.(27 Februari 2008)
- Nafila, A., & Al Fatah, S. A. A. (2022). Peranan Self Efficacy Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidiciplinary Islamic Studies*, 3(2).
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B. (1997). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Nugroho, E. W., Warsah, I., & Amin, M. (2020). Peran organisasi ekstra kampus dalam meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 5(2), 205-224.
- Opt, S. K. & Loffredo, D.A. (2000). *Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective*. The journal Psychology, 134(5), 556- 570.
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Pertiwi, M. C., Sulistiyawan, A., Rahmawati, I., & Kaltsum, H. U. (2015). Hubungan organisasi dengan

- mahasiswa dalam menciptakan leadership.
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A. dan Sulistyarningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 1, No. 2, 131-134
- Rakhmat, J. (2002). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*.
- Rini, H. P. (2013). Self Efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. *Cognicia*, 1(1).
- Rogers, N. H. (2018). Berani Bicara di Depan Publik: Langkah-langkah Menguasai Audiens dengan Penyampaian Gagasan secara Memikat. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Santrock, J. W. (2021). *Life span development (18th ed.)*. Mcgraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In *Advances in motivation science* (Vol. 8, pp. 153-179). Elsevier.
- Schunk, D., & Pajares, F. (2002). The Development of Academic Self-Efficacy. *Development of Achievement Motivation*. doi:10.1016/b978-012750053-9/50003-6
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35, 37.
- Siska, S., Sudardjo, S., & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UGM*, 30(2), 127388.
- Supratiknya, A. (2014). Pengukuran psikologis. Universitas Sanata Dharma.
- Sussman, S., & Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood. *Evaluation & the Health Professions*, 37(2), 147–155.
- <https://doi.org/10.1177/0163278714521812>
- Tian, G., Wang, J., Zhang, Z., & Wen, Y. (2019). Self-efficacy and work performance: The role of work engagement. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(12), 1-7.
- Utomo, H. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. Surabaya: Universitas Tujuh Belas Agustus.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam (Journal of Islamic Communication)*, 5(1), 51-82.
- Warren, J. L. (2011). The Relationship Between Service Learning and Public Speaking Self Efficacy: *Toward Engaging Today's Undergraduates*. Lexington, Kentucky: University of Kentucky.
- Watson, J. C., & Watson, A. A. (2016). Coping Self-Efficacy and Academic Stress Among Hispanic First-Year College Students: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Journal of College Counseling*, 19(3), 218–230. <https://doi.org/10.1002/jocc.12045>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yogasuria, C. O., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). The Relationship Between Self Efficacy And Positive Thinking With Public Speaking Anxiety In College Student. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 255