

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM  
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Gloria Ayu Putri Listyanto

15.E1.0204

**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**

# **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Gloria Ayu Putri Listyanto

15.E1.0204



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gloria Ayu Putri Listyanto

NIM : 15.E1.0204

Progdi/Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yg berlaku.



Semarang, 4 Juni 2020

Yang menyatakan,

*Gloria Ayu Putri Listyanto*



Gloria Ayu Putri Listyanto

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

2 April 2020

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

**Pembimbing Skripsi**



(Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si.)

**Dewan Penguji**



(Drs. George Hardjanta, MSi.)



(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)



(Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si.)

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gloria Ayu Putri Listyanto

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk sata (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 4 Juni 2020

Yang menyatakan,



Gloria Ayu Putri Listyanto

## MOTTO

*“Do Not Be Anxious About Anything,  
But In Very Situation, By Prayer and Petition, With Thanksgiving,  
Present Your Requests to GOD”  
(PHILIPPIANS 4:6)*



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa”. Pada penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan hambatan dan banyak tantangan, akan tetapi dengan bantuan, dukungan dan doa dari berbagai pihak hambatan dan tantangan itu dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
2. Dra. Suparmi, M.Si, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
3. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si selaku dosen pembimbing atas kesediaannya meluangkan waktu dalam membimbing dengan kesabaran dan memberikan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS selaku dosen wali kelas 03 yang telah mendampingi selama studi di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi penulis.
6. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan.

7. Seluruh subjek yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pengisian skala.
8. Ayah, mamah, kakak dan keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk penulis yang dipanjatkan kepada Tuhan Yesus menjadikan penulis diberkati Tuhan dalam segala usaha yang penulis lakukan.
9. Iwang Wijar Pamungkas yang selalu memberikan semangat agar penulis giat menyelesaikan skripsi dengan lebih cepat serta memberi masukan kapanpun penulis membutuhkan pendapat walaupun sedang berjauhan.
10. Teman-temanku Nadia, Tata, Nia, Dinda, Keke, Priska, Albert, Putra, Diesna yang berjuang bersama dalam menyusun skripsi dengan senantiasa menemani, menyemangati dan memberikan masukan kepada penulis.
11. Sahabat-sahabat dari masa kecil Agnes, Trisila, Ryan dan Makhdum yang selalu memotivasi dan mendoakan penulis agar segera menyelesaikan skripsi dengan baik.
12. Teman-teman Kimsul dan teman-teman kelas 03 angkatan 2015 Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang sudah berdinamika bersama selama masa perkuliahan dan memberikan dukungan serta semangat selama mengerjakan skripsi.
13. Mas Eka dan mbak Erika yang telah meminjami notebook dan printer ketika penulis sedang kesusahan karena laptop dempat rusak
14. Mas Andi dan mbak Yuli yang berbaik hati bersedia menyediakan wifi untuk penulis melakukan siding online
15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebut satu-persatu yang turut membantu dalam kelancaran proses penyusunan skripsi ini.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iiiv
MOTTO .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xxivv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	8
1.3. Manfaat penelitian .....	8
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.3.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa.....	9
2.1.1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa.....	9
2.1.2. Gejala-gejala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	12
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	14
2.2. Efikasi Diri .....	18
2.2.1. Pengertian Efikasi Diri.....	18
2.2.2. Dimensi-dimensi Efikasi Diri .....	19
2.3. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa .....	21
2.4. Hipotesis.....	25
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	26
3.1. Metode Penelitian yang Digunakan .....	26

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian----- 26



3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian -----	26
3.3.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa-----	26
3.3.2. Efikasi Diri -----	27
3.4. Subjek Penelitian -----	27
3.4.1. Populasi-----	27
3.4.2. Teknik Sampel-----	28
3.5. Metode Pengumpulan Data -----	28
3.5.1. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa-----	28
3.5.2. Skala Efikasi Diri-----	29
3.6. Validitas dan Reliabilitas -----	30
3.6.1. Validitas-----	30
3.6.2. Reliabilitas-----	30
3.7. Metode Analisis Data -----	31
<b>BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN-----</b>	<b>32</b>
4.1. Orientasi Kancah Penelitian-----	32
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian-----	33
4.2.1. Perijinan Penelitian-----	33
4.2.2. Penyusunan Alat Ukur -----	33
4.3. Uji Coba Alat Ukur-----	34
4.4. Pengumpulan Data Penelitian -----	37
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN -----</b>	<b>39</b>
5.1. Hasil Penelitian-----	39
5.1.1. Uji Asumsi -----	39
5.1.2. Uji Korelasi -----	40
5.2. Pembahasan-----	40
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN -----</b>	<b>47</b>
6.1. Kesimpulan-----	47
6.2. Saran -----	47
<b>DAFTAR PUSTAKA-----</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN -----</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa -----	29
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Efikasi Diri-----	30
Tabel 4.1. Sebaran Item Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum -----	33
Tabel 4.2. Sebaran Item Efikasi Diri-----	34
Tabel 4.3. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum -----	35
Tabel 4.4. Sebaran Nomor Item Baru Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang telah Valid-----	36
Tabel 4.5. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Efikasi Diri -----	36
Tabel 4.6. Sebaran Nomor Item Baru Skala Efikasi Diri yang Telah Valid----	37
Tabel 4.7. Tabel Data Subjek Penelitian -----	38

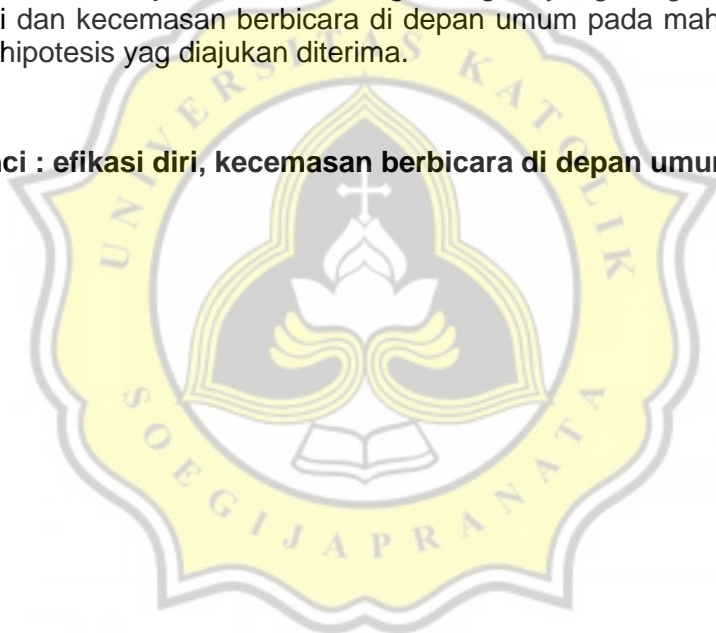
## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A</b> -----	<b>53</b>
DATA TRY OUT	
A-1 DATA TRY OUT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM	
A-2 DATA TRY OUT EFIKASI DIRI	
<b>LAMPIRAN B</b> -----	<b>59</b>
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	
B-1 KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM	
B-2 EFIKASI DIRI	
<b>LAMPIRAN C</b> -----	<b>68</b>
SKALA PENELITIAN	
<b>LAMPIRAN D</b> -----	<b>80</b>
DATA PENELITIAN	
D-1 DATA PENELITIAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM	
D-2 DATA PENELITIAN EFIKASI DIRI	
<b>LAMPIRAN E</b> -----	<b>91</b>
UJI ASUMSI	
E-1 UJI NORMALITAS	
E-2 UJI LINEARITAS	
<b>LAMPIRAN F</b> -----	<b>96</b>
ANALISIS	
UJI KORELASI	
<b>LAMPIRAN G</b> -----	<b>98</b>
G-1 UJI KORELASI PER ASPEK	
G-2 DISTRIBUSI FREKUENSI PER VARIABEL	
<b>LAMPIRAN H</b> -----	<b>101</b>
SURAT	
IZIN	PENELITIAN

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang angkatan 2016-2018 yang aktif mengikuti organisasi dan pernah berbicara di depan umum baik secara individu maupun kelompok. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 99 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala Efikasi Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai korelasi sebesar  $-0,742$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

**Kata Kunci : efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum**



## **ABSTRACT**

*This study aimed to find out the correlation between self-efficacy and public speaking anxiety in college students. Hypothesis of this study is there is a negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in college students. The subjects of this study were students of the Soegijapranata Catholic University Semarang class of 2016-2018 who actively participated in the organization and had spoken in public both individually and in groups. The amount of this subjects is 99. Self-efficacy scale and public speaking anxiety are used to measure these variable that has been tested for validity and reliability. This research used Product Moment Pearson as the technique analysis to correlate these variable. Based of this study the results of the study correlation is -0.742 ( $p < 0.01$ ). It mean, that there is a negative correlation and very significant between self-efficacy and public speaking anxiety in college students. Thus the hypotheses proposed was accepted.*

**Keywords : self-efficacy, public speaking anxiety.**

