

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

Uji asumsi hasil data penelitian dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Tujuan dilakukan uji asumsi adalah untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran data serta untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Pada uji asumsi terdapat dua macam yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

5.1.1. Uji Asumsi

Uji asumsi hasil data penelitian dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Tujuan dilakukan uji asumsi adalah untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran data serta untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Pada uji asumsi terdapat dua macam yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sebaran data tersebut normal atau tidak dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Pada uji normalitas, menggunakan acuan nilai signifikansi sebesar 0,05 sehingga data dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikansi bernilai lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini :

a. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Hasil uji normalitas pada skala kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,893 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa penyebaran data berdistribusi normal.

b. Efikasi Diri

Hasil uji normalitas pada skala efikasi diri diperoleh nilai *Kologorov-Smirnov* sebesar 0,908 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa penyebaran data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dan efikasi diri diperoleh hasil nilai F adalah 118,903 ($p < 0,05$) dapat diartikan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel.

5.1.2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis korelasi *product moment pearson*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang diajukan diterima atau tidak. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis antara dua variabel yaitu $r_{xy} = -0,742$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

5.2. Pembahasan

Hasil uji hipotesis korelasi antara kecemasan berbicara di depan umum dan efikasi diri sebesar $r_{xy} = -0,742$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa begitu juga sebaliknya,

Hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gursoy & Karaca (2018) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dalam berbahasa Inggris dengan kecemasan berbicara di antara siswa

sekolah menengah di Turki. Menunjukkan bahwa siswa yang merasa gugup, malu dan takut untuk berbicara Bahasa Inggris dalam pelajaran berbicara atau di luar kelas memiliki efikasi berbicara yang rendah. Selain itu, Cervone & Pervin (2012) juga mengungkapkan bahwa individu yang sedang mengalami kecemasan memfokuskan perhatiannya kepada bencana yang akan terjadi, dan ketidak mampuannya dalam menghadapi situasi tersebut. Sependapat dengan pernyataan tersebut, Alwisol (2016) berpendapat bahwa kecemasan akan timbul ketika seseorang tidak siap menghadapi ancaman. Mahasiswa yang sedang berbicara di depan umum seringkali merasa seolah sedang diadili karena gerak-gerik dan ucapannya begitu diperhatikan sehingga mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan merasa takut dan tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah menghindari banyak tugas terutama yang menantang, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dalam belajar dengan semangat akan mengerjakan tugas yang banyak terutama yang menantang (Santrock, 2009). Pada setiap mahasiswa membutuhkan efikasi diri yang tinggi dalam dirinya, dengan keyakinan pada kemampuannya sendiri akan mempermudah dirinya untuk menyelesaikan tugas-tugas selama berkuliah, salah satunya ketika berbicara di depan umum baik pada proses belajar mengajar di kelas maupun dalam kegiatan berorganisasi.

Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan menimbulkan rasa mampu menghadapi situasi yang akan terjadi sehingga dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi saat berbicara di depan umum. Adanya keyakinan dan ketidakraguan akan kemampuannya, menjadikan mahasiswa berani berbicara di depan umum untuk menyampaikan apa yang menjadi gagasan pemikirannya,

dapat berinteraksi dengan dosen serta dapat menyampaikan materi presentasi dengan baik, sehingga tidak terjadi *miscommunication* dan akan mempengaruhi nilai kuliahnya.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang ditunjukkan dengan berani tampil di depan umum menjadikan kemampuan yang dimilikinya untuk mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum ketika mendapatkan kesempatan di kegiatan organisasinya. Kegiatan tersebut, dapat melatih diri untuk menarik bagi orang lain melalui komunikasinya sehingga dapat memiliki pengalaman untuk menjadi pemimpin ketika bekerja. Hal ini berarti mahasiswa terbebas dari anggapan bahwa individu yang mengalami kecemasan dalam berbicara akan dianggap tidak menarik bagi orang lain, kurang kredibel dan tidak dapat menduduki jabatan sebagai pemimpin (Rakhmad, 2007).

Sebaliknya, mahasiswa yang merasa mudah menyerah, pesimis, menghindari tugas yang sulit yang menggambarkan bahwa efikasi yang dimilikinya rendah (Bandura dalam Riani & Rozali, 2014). Pernyataan tersebut, dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi rendah ditunjukkan dengan kurang memiliki kemampuan akan keyakinannya dan berpikir kalau usaha yang akan dilakukannya gagal atau membuat kesalahan yang akan ditertawakan oleh orang lain. Perasaan tersebut, yang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami gejala fisik seperti sulit tidur, otot tegang, serta detak jantung semakin cepat. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menjadi tinggi. Uraian tersebut berarti bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, akan merasakan kecemasan berbicara di depan umum menjadi tinggi.

Berkaitan dengan uraian di atas, Cervone & Pervin (2012) mengungkapkan dalam bukunya bahwa perasaan ketidakpercayaan memainkan peran utama dalam kecemasan dan depresi karena perasaan tidak yakin mampu mengatasi peristiwa merupakan hal yang mendasar dalam kecemasan. Oleh karena itu dibutuhkan kemampuan untuk mengubah keyakinan akan kemampuannya untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum.

Dimensi yang paling berpengaruh sangat signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini yaitu, yang pertama dimensi *Stregth*. Hal tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang menunjukkan angka bahwa dimensi *stregth* bernilai $r = -0,718$ ($p < 0,01$). Dimensi *stregth* berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu akan kemampuannya (Bandura dalam Ghufroon & Risnawita, 2017). Keyakinan yang lemah akan mudah tergoyahkan sedangkan keyakinan yang kuat akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Seperti item pada skala efikasi diri yang mengungkapkan dimensi *stregth* dapat dilihat bahwa mahasiswa merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbicara di depan umum, meskipun banyak audien yang lebih pandai. Dapat diartikan bahwa mahasiswa pada penelitian ini, memiliki keyakinan yang kuat pada dirinya walaupun audien yang dihadapi memiliki kepandaian yang lebih. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rustika (2012), bahwa apabila penilaian diri lebih dipercaya daripada penilaian orang lain maka keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sulit tergoyahkan.

Dimensi kedua yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum secara sangat signifikan yaitu dimensi *generality*. Dimensi *generality* bernilai $r = -0,694$ ($p < 0,01$). Dimensi *generality* berkaitan luas mengenai tingkah laku dimana

individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi (Bandura dalam Ghufron & Risnawita, 2017). Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik akan memiliki keyakinan bahwa akan mampu melakukan berbagai aktivitas dalam situasi apapun. Hal ini juga terbukti berdasarkan skala efikasi diri yang menunjukkan dimensi *generality* bahwa mahasiswa yakin tetap dapat mempresentasikan materi dengan baik dengan laptop pengganti karena laptop yang dipersiapkan tidak dapat digunakan.

Dimensi terakhir yang berpengaruh sangat signifikan yaitu dimensi *level*. Pada dimensi *level* bernilai $r = -0,666$ ($p < 0,01$). Dimensi *level* berkaitan dengan kesulitan tugas yang dihadapi, ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Dimensi ini akan berpengaruh pada pemilihan perilaku yang akan dicoba ataupun dihindari (Bandura dalam Ghufron & Risnawita, 2017). Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu akan dilakukan dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakan. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih mampu memilih dan menghadapi situasi yang lebih menantang. Hal tersebut dapat dilihat dari skala efikasi diri yang menunjukkan dimensi *level* bahwa mahasiswa mampu mempresentasikan materi yang sulit karena yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

Pada variabel kecemasan berbicara di depan umum terdapat 15 (15,2%) mahasiswa dengan kategori rendah, 72 (72,7%) mahasiswa dengan kategori sedang dan 12 (12,1%) mahasiswa dengan kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi ini disimpulkan bahwa subjek memiliki kecemasan berbicara di

depan umum yang sedang. Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ildil, 2016) mengemukakan tingkat kecemasan sedang berhubungan dengan kemungkinan individu untuk memfokuskan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, dengan demikian individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Pada hal berbicara di depan umum dapat digambarkan bahwa apabila mahasiswa mendapat tugas berbicara di depan umum, mahasiswa lebih memfokuskan bagaimana cara mengerjakan materi dengan sebaik mungkin sehingga yakin akan apa yang akan disampaikan daripada memfokuskan kecemasannya apabila salah dalam berbicara.

Pada variabel efikasi diri terdapat 10 (10,1%) mahasiswa dengan kategori rendah, 79 (79,8%) mahasiswa dengan kategori sedang dan 10 (10,1%) mahasiswa berkategori tinggi. Berdasarkan kategori tersebut, kesimpulan yang dapat diambil dari keseluruhan subjek bahwa subjek memiliki efikasi diri dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek sudah memiliki efikasi diri dalam berbicara di depan umum. Atau dengan kata lain pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa belum sepenuhnya memiliki keyakinan dalam berbicara di depan umum sehingga masih dapat mengembangkan keyakinan pada dirinya. Hal tersebut diperkuat dengan yang disampaikan oleh Bandura (dalam Ghufon & Risnawita, 2017) bahwa efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus menerus. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa yang memiliki efikasi diri rendah pada mahasiswa Unika Soegijapranata yang aktif berorganisasi hanya 10,1 % dari keseluruhan subjek. Dapat diartikan

bahwa berorganisasi dapat mengembangkan efikasi diri dengan pengalaman dan kemampuan yang diperoleh dari berorganisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki sumbangan efektif sebesar 55,05%. Sisanya 44,95% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain diantaranya pengalaman negatif pada masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional (Adler dan Rodman dalam Ghufroon & Risnawita, 2017). Hal tersebut berarti efikasi diri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Pada penelitian ini, peneliti menyadari tentunya ada kekurangan dan kelemahan dalam penelitian, yaitu :

1. Pengisian skala kurang dapat diawasi dan dikontrol secara langsung karena penyebaran skala melalui *Google Form*
2. Try Out yang dilakukan terlalu sempit dan tidak mewakili populasi Unika Soegijapranata secara keseluruhan karena hanya pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang semester 3 dan 7 saja
3. Peneliti harus bekerja dua kali ketika menyebar skala melalui group Line, karena agar responden tidak terlalu lama menanggapi *Google Form* sehingga peneliti harus menghubungi secara personal.