

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut Bandura (1997), efikasi diri akademik berguna untuk melatih kontrol terhadap stresor yang berperan penting dalam meningkatkan kecemasan dalam diri individu. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri akademik seseorang, maka tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik seseorang, maka tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum semakin tinggi. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Feist & Feist (2000) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri akademik yang rendah. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis di terima bahwa efikasi diri akademik mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai $r = -0,350$ ($p < 0,001$). Artinya, bahwa mahasiswa dengan efikasi diri akademik tinggi akan cenderung memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum cenderung tinggi memiliki efikasi diri akademik yang rendah.

Efikasi diri akademik memberikan subangan efektif terhadap munculnya kecemasan berbicara di depan umum sebesar 12,3% sedangkan sisanya sebesar 87,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti: faktor kematangan emosi Utomo (dalam Endang 2015), faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, faktor emosional menurut Monarth & Kase (2007).

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan bagi mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri akademik yang dimiliki dengan menghilangkan pikiran negatif yang ada dalam diri, berpikir positif bahwa dirinya mampu untuk melawan kecemasan yang ada, berlatih dengan maksimal sebelum tampil, adanya transformasi rasa cemas menjadi semangat untuk menampilkan kemampuan terbaik dalam yang dimiliki.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa efikasi diri akademik berkontribusi sebesar 12,3% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan 87,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti: faktor kematangan emosi, biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar, emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhamadyah Malang Press.
- Andrianto. (2008). Kecemasan Presentasi Ditinjau Dari Keterampilan Komunikasi Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Universitas Islam Indonesia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Anwar, A.I.D. (2009). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara. *Skripsi* Tidak dipublikasikan. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Ayres, J., Keereetawee, T., Chen, P. E., & Edwards, P. A. (1998). Communication apprehension and employment interviews. *Jurnal Communication Education*, 47, 1-17. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/loi/rced20> diakses pada tanggal 20 Juli 2017
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). "Self-Efficacy Toward A Unfyng Theory Of Behvioral Change". *Jurnal Psycological review*. Vol 84, No.2. New York: Stanford University.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Teory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2014). *Psikologi Sosial*. Jilid 1. Edisi 10. Alih Bahasa: Ratna Juwita, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Beatty, M. J. (1994). *Personal report of communication apprehension*. In R. B. Rubin, P.Palmgreen, & H. E. Sypher (Eds.), *Communication research measures: A sourcebook* (pp. 292-295). New York: Guilford.
- Beatty, M. J., McCroskey, J. C., & Heisel, A. D. (1998). *Communication apprehension as temperamental expression: A communibiological paradigm*. *Communications Monographs*.

- Beatty, M. J., McCroskey, J. C., & Valencic, K. M. (2001). *The biology of communication: A communibiological perspective*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Byers, P.Y & Weber, C. S. (1995). The Timing of Speech Anxiety Reducation Treatments in the Public Speaking Classroom. *The Southern Communication Journal*, 60, 246-256.
- Bodie, G.D. 2010. A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety. *Communication Education Journal* Vol 59, No. 1 5. 9(1), 70-105
- Chaplin, J. P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Dewi, A. P. & Andrianto, S. (2007). Hubungan Antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Skripsi*. Diakses tanggal 1 Mei 2017 dari: psychology.uin.ac.id/images/stories/.../naskah-publikasi-02320206.pdf.
- Dewi, F.U. (2014). *Public Speaking Kunci Sukses Bicara di Depan Publik Teori & Praktek*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Devito, Joseph A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2002). *Theories Of Personality*. Boston: Mc Graw Hill.
- Feist, J & Feist, G J. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Gunarsa, S. (2000). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: Penerbit PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R. (2007). Dari Teacher-Centered Learning ke Student-Centered Learning: Perubahan Metode Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan P3M STAIN Purwokerto*. Vol 13, No 3.
- Hadi, S. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Jayabaya, Meidinal. T. R. (2013). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Supporter Wanita “The Jakmania” Di Stadion. *Skripsi* Fakultas Psikologi. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- McCroskey, J. (1984). *The Communication Apprehension Perspective*.

- Monk, dkk. (2000). *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Monarth, K. (2007). *The Confident Speaker*. New York: Mc Graw-Hill
- Myers, D. G. (2013). *Social Psychology*. Amerika: Mc-Graw-Hill.
- Myers, Anne; Hansen, Christine. (2006). *Experimental psychology (6th ed)*. USA: ThomsonWadsworth.
- Opt, S., & Loffredo, D. (2000). Rethinking communication apprehension: A Myers Briggs perspective. *Journal of Psychology*.
- Owen. S. V. & Froman, R. D. (1998). Development of a college academic self-efficacy scale. *Paper presented at the annual meeting of the National Council on Measurement in Edycation*, 31, 97-166.
- Putri, Aulia, & Candra. (2010). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Padang: Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang.
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Rahayu, I.T, Ardani, T.A, Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNIP*. Vol 1, No 2, Desember 2004 (131-143).
- Riani, W.S, Rozali, Y.A. (2014). Hubungan Antara *Self- Efficacy* Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Vol 12, No 1, Juni 2014 (1-2).
- Ririn, dkk. (2013). Hubungan antara ketrampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal ilmiah konseling*. Padang : Universitas Negri Padang. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1203/1036>. Diakses tanggal 17 Mei 2017.
- Rogers, N. (2005). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Perbit Nuansa.
- Schunk, D. H. (1982). Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 74, 548-556.

- Schunk, D. H. (1983). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 75, 848-856.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, I, 173-208.
- Semiun, Y. (2006). "*Kesehatan Mental 1*". Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sirait, B. C. 2008. *The Power of Public Speaking: Kiat Sukses Berbicara di Depan Publik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Siska, R. & Handayani, M. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Tahun XXX No. 2 hal. 67-71. Yogyakarta: Suryabrata.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Perss.
- Susanti, dkk. (2011). Hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi USU. Laporan Tugas Mata Kuliah Konstruksi Alat Ukur (Tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Susilowati, Theresia Genduk. (2009). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Tesis*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ulfah, H. S. (2010). Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. eprints.ums.ac.id/7998/2/F100050099.pdf diakses tanggal 20 Februari 2017.
- 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*.
- Utami M.S. & Prawitasari, J.E. (1991). Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi UGM. XXV 1.65.76 Psikologi Kepribadian. Cetakan ke 4 Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Utami, M.S. 2007. Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum, *Tesis*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. hal 22-24.

- Wahyuni, E. 2015. Hubungan *Self-Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum, *Jurnal Komunikasi Islam*, vol. 5 (1);51-82.
- Winarni, Reny. (2013). Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Fakultas Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Zajacova, A., Lynch, S.M., & Thomas, J.E. 2005. Self-efficacy, stress and academic success in college. *Research in Higher Education*. Vol. 46, No 6 (667-706).