

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN LINGKUNGAN BELAJAR
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA SISWA SMK NEGERI 10 MEDAN**

TESIS

OLEH

**ITA AGUS SURIANI SURBAKTI
NPM. 111804002**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2016**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
- Access From (repositori.uma.ac.id)20/11/25

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN LINGKUNGAN BELAJAR DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMK NEGERI 10 MEDAN

TESIS

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada
Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana
Universitas Medan Area



OLEH
ITA AGUS SURIANI SURBAKTI
NPM. 111804002

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2016**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
- Access From (repositories.uma.ac.id)20/11/25

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : Hubungan Efikasi Diri dan Lingkungan Belajar dengan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMK Negeri
10 Medan**

N a m a : Ita Agus Suriani Surbakti

N P M : 111804002



Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd

Azhar Aziz., S.Psi, MA

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS. Kons Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani., MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)20/11/25

Telah di uji pada Tanggal 08 November 2016

N a m a : Ita Agus Suriani Surbakti

N P M : 111804002



Panitia Penguji Tesis :

Ketua	: Dr. M. Rajab Lubis., MS
Sekretaris	: Suryani Hardjo., S.Psi, MA
Pembimbing I	: Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd
Pembimbing II	: Azhar Aziz., S.Psi, MA
Penguji Tamu	: Prof. Dr. Lahmuddin Lubis., M.Ed

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/11/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)20/11/25

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 08 November 2016

Yang menyatakan,



Ita Agus Suriani Surbakti

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN LINGKUNGAN BELAJAR DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMK NEGERI 10 MEDAN

Oleh

ITA AGUS SURIANI SURBAKTI
111804002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Negeri 10 Medan yang berjumlah 67 orang. Hasil analisis yang diperoleh adalah sebagai berikut: 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. $F_{reg} = 9,688$ dimana $sig < 0,010$. Dengan demikian maka hipotesis pertama yang diajukan dinyatakan diterima. 2). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Koefisien korelasi $r_{x1y} = -0,439$; $sig < 0,010$. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis kedua dinyatakan diterima. 3). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. Koefisien korelasi $r_{x2y} = -0,296$; $sig < 0,010$. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis ketiga dinyatakan diterima. 4). Kontribusi efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 19,3%. Kemudian lingkungan belajar memberikan pengaruh sebesar 8,7%. Total sumbangan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 23,2%. Berarti masih terdapat 76,8% pengaruh dari variabel lain terhadap kecemasan berbicara di depan umum, dimana faktor-faktor lain tersebut dalam penelitian ini tidak dilihat. 5). Diketahui bahwa efikasi diri para siswa tergolong sedang, kemudian lingkungan belajar tergolong normal, namun dalam hal kecemasan berbicara di depan umum, para siswa tergolong tinggi.

Kata kunci: Efikasi diri, lingkungan belajar dan kecemasan berbicara di depan umum.

**SELF-EFFICACY OF RELATIONSHIP WITH ANXIETY AND
ENVIRONMENTAL LEARNING TO SPEAK BEFORE
THE GENERAL STATE OF STUDENT
SMK 10 MEDAN**

By

**ITA AGUS SURIANI SURBAKTI
111804002**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of self-efficacy and learning environment with public speaking anxiety. The subjects were students of SMK Negeri 10 Medan totaling 67 people. The results of the analysis are as follows: 1). There is a significant relationship between self-efficacy and learning environment with public speaking anxiety. Freg where $\text{sig} = 9.688 < 0.010$. Thus the first hypothesis proposed are accepted. 2). There is a significant negative correlation between self-efficacy with public speaking anxiety. r_{x1y} correlation coefficient = - 0.439; $\text{sig} < .010$. Based on these results, the second hypothesis are accepted. 3). There is a significant negative correlation between the learning environment with public speaking anxiety. r_{x2y} correlation coefficient = - 0.296; $\text{sig} < .010$. Based on these results, the third hypothesis are accepted. 4). Self efficacy contribution to public speaking anxiety at 19.3%. Then the learning environment gives the effect of 8.7%. The total contribution of the two independent variables on the dependent variable is 23.2%. Means that there is still a 76.8% influence of other variables on the anxiety of speaking in public, where other factors are not seen in this study. 5). It is known that the efficacy of the pupils is classified, then the learning environment classified as normal, but in terms of public speaking anxiety, the students are high.

Keywords: Self efficacy, learning environment and public speaking anxiety.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hi robbil alamin, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Lingkungan Belajar dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMK Negeri 10 Medan.

Dalam menyusun tesis ini penulis banyak mengalami kendala dan hambatan. Namun berkat bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini sebagaimana mestinya. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati serta dengan penghargaan yg tulus ikhlas menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. A. A. Yakub Matondang, MA selaku Rektor Universitas Medan Area Medan.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retno Astuti, K. MS, selaku Direktur Program Pascasarjana UMA Medan.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetty, S.Psi. MS.Kons, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi UMA Medan
4. Bpk. Prof. Dr. H. Abdul Munir selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan tesis ini.
5. Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis selama proses penyelesaian tesis ini.
6. Ibu Suryani Hardjo, S.Psi, MA, selaku sekretaris pada sidang meja hijau.

7. Seluruh Dosen dan Staf di Program Pascasarjana Universitas Medan Area yang telah banyak membantu penulis selama belajar di Magister Psikologi Universitas Medan Area.
8. Bapak Robeth A, Lesbatta, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 10 Medan, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 10 Medan.
9. Kedua orangtuaku yang telah tiada, semoga Allah menempatkan mereka ditempat yang sebaik-baiknya
10. Suamiku Suherman yang dengan penuh perhatian dan dukungan sehingga penulis selalu semangat menyelesaikan tesis ini. Juga anak-anakku tersayang Dina Marlina, Muhammad Zam Zam dan Mutiara yang menjadi motivator bagiku dalam segala kegiatan serta kakakku Misnuria yang telah banyak berkorban waktu dan tenaga.
11. Seluruh siswa SMK Negeri 10 Medan yang telah bersedia mengisi angket dan membantu penulis dalam mengumpulkan data.
12. Untuk sahabat-sahabatku yang telah memberikan semangat dan bantuan yang tidak akan penulis lupakan.
13. Akhirnya untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu baik moril maupun materiil sehingga proses panjang penulis ini dapat berjalan dengan lancar.

Semoga Allah SWT selalu memberikan kebahagiaan bagi kita semua dan semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi orang banyak. Amin

Medan, 03 Nopember 2016

Penulis

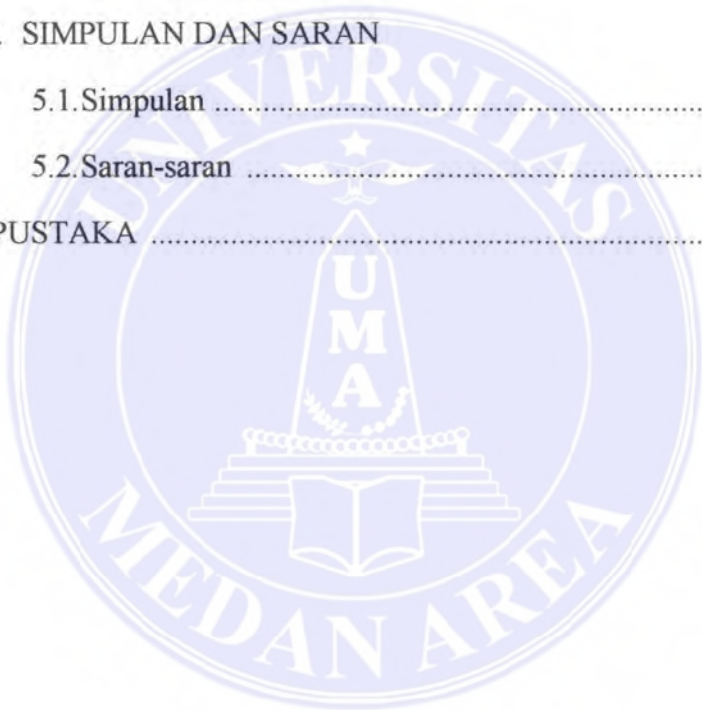
Ita Agus Suriani Surbakti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEORISINILAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Rumusan Masalah	8
1.4. Tujuan Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian	9
BAB II. LANDASAN TEORI	
2.1. Kecemasan.....	11
2.1.1. Pengertian Kecemasan	11
2.1.2. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum .	14
2.1.3. Macam-macam Kecemasan Berbicara di Depan Umum	18
2.1.4. Reaksi Kecemaan	21

2.1.5. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	25
2.1.6. Fungsi Kecemasan	31
2.2.Efikasi Diri	32
2.2.1. Pengertian Efikasi Diri	32
2.2.2. Aspek-aspek Efikasi Diri	35
2.2.3. Faktor-faktor Pembentuk Efikasi Diri	38
2.2.4. Proses-proses Efikasi Diri	41
2.3.Lingkungan Belajar	43
2.3.1. Pengertian Lingkungan Belajar	43
2.3.2. Macam-macam Lingkungan Belajar	45
2.3.3. Fungsi Lingkungan Belajar	52
2.4.Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara ..	55
2.5.Hubungan Lingkungan Belajar dengan Kecemasan Berbicara Siswa	57
2.6.Hubungan Efikasi diri dan Lingkungan Belajar dengan Kcemasan Berbicara	58
2.7.Kerangka Konseptual	61
2.8.Hipotesis	61
 BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1.Tempat dan Waktu Penelitian	63
3.2.Identifikasi Variabel	63
3.3.Definisi Operasional Variabel Penelitian	63
3.4.Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	64
3.5.Metode Pengumpul Data	65
3.6.Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	66

3.7.Tekhnik Analisis Data	67
BAB IV. PELAKSANAAN PENELITIAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1.Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	70
4.2.Pelaksanaan Penelitian	75
4.3.Analisis Data dan Hasil Penelitian	76
4.4.Pembahasan	83
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1.Simpulan	87
5.2.Saran-saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel :	
1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba	71
2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Lingkungan Belajar Sebelum Uji Coba	71
3. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum Sebelum Uji Coba	72
4. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba	74
5. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Lingkungan Belajar Setelah Uji Coba	74
6. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum Setelah Uji Coba	75
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	77
8. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	78
9. Rangkuman Hasil Perhitungan Analisis Regresi	79
10. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Kurve :	
1. Efikasi Diri	81
2. Lingkungan Belajar	82
3. Kecemasan Berbicara Didepan Umum	83



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi yang didukung teknologi informasi dan komunikasi memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan proses pendidikan yang bermutu, salah satunya melalui sekolah. Sekolah merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan dasar sampai menengah. Pendidikan bertujuan untuk meningkat taraf pendidikan masyarakat sehingga tercipta masyarakat sejahtera, adil dan makmur. Selain itu pendidikan sangat berperan dalam pembentukan, peningkatan keterampilan dan kualitas sumber daya manusia yang akan terjun di dunia kerja.

Salah satu keterampilan yang harus dikuasai siswa adalah kemampuan berkomunikasi di depan kelas. Dengan kemampuan tersebut siswa mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada teman teman di kelas maupun masyarakat. Namun kenyataannya berbeda, banyak siswa yang masih takut berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa siswa SMK Negeri 10 Medan sebagian dari mereka masih takut dan cemas berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kecemasan berbicara sendiri menurut Burgon

dan Ruffner (Dias Mirasih dkk., 2004) menyebut kecemasan berbicara didepan umum dengan istilah *communication anxiety*, yang didefinisikan sebagai kondisi individu yang merasa cemas dalam menghadapi situasi komunikasi, khususnya komunikasi di depan umum (*public setting*). Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri individu bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Geist (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan tersebut 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 kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Menurut Suhandang (2009) berbicara di muka umum pada hakikatnya adalah proses komunikasi antara kedua belah pihak yang terlibat dalam pembicaraan itu. Rakhmat (2007) mengatakan bahwa ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Orang yang *aprehensif* (prihatin atau takut) di dalam berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara jika terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi yang baik dari orang lain. Orang-orang yang mengalami inilah yang akan menjadi cikal bakal timbulnya kecemasan berbicara di muka umum, dia akan merasa bahwa orang tidak memberikan respon yang positif terhadap apa yang diucapkannya.

Efikasi diri sangat penting dalam menangani kecemasan yang ada pada diri ketika seseorang tampil didepan umum. Dimana seseorang harus yakin

terhadap apa yang dia miliki untuk dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada pada dirinya terutama kecemasan yang terjadi pada dirinya ketika tampil mempresentasikan suatu pelajaran didepan kelas.

Selain itu, manfaat Efikasi diri dalam dunia pendidikan saat ini dimana seorang siswa diwajibkan memiliki sebuah kompetensi yang ada pada dirinya dalam mengerjakan sesuatu, salah satunya yang penting dalam pembelajaran saat ini adalah kemampuan seorang siswa dalam berbicara atau tampil di depan kelas dalam rangka mempresentasikan atau menjelaskan apa yang telah dia pahami. Dalam mempresentasikan suatu pelajaran misalnya seorang anak harus menguasai materi yang akan disampaikan didepan kelas, dan tak jarang pula dari siswa yang menjadi gugup dan cemas ketika maju didepan kelas karena dia merasa tidak yakin terhadap kemampuan atau kompetensi yang dia miliki ketika tampil mempresentasikan salah satu mata pelajaran didepan kelas. Hal ini disebabkan karena kemampuan diri yang membawa pengaruh terhadap kognisi dan perilaku seseorang yang berbeda-beda.

Seorang siswa harus meyakini terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan- permasalahan di dalam dunia pembelajaran, karena dari kemampuan yang dimiliki itulah seseorang dapat dengan tegas menyampaikan apa yang dia ketahui dan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan- permasalahan yang sedang di hadapi. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan diri yang ada pada dirinya untuk melakukan sesuatu. Efikasi diri juga merupakan sebuah bentuk kepercayaan diri seseorang dalam melakukan berbagai hal. Ketika akan tampil agar mendapatkan hasil yang maksimal, Efikasi diri sangat di perlukan sebagai

modal kesiapan. Dalam kaitannya dengan kepercayaan diri dalam kegiatan sehari-hari seseorang pasti akan mengalami suatu kecemasan dimana akibat belum adanya kesiapan dari diri seseorang untuk dapat bicara di depan kelas. Keadaan tersebut merupakan hal yang sangat wajar karena dengan adanya kecemasan maka seseorang dapat mengontrol diri, tapi pada kecemasan ini menjadi tidak wajar ketika seseorang menjadi cemas yang berlebihan seperti sampai mengeluarkan keringat dingin atau tiba-tiba merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu. Dalam keadaan tersebut Efikasi diri sangat penting dalam mengatasi kecemasan berbicara dimana seseorang yang yakin dengan kemampuan yang dia miliki maka seseorang tersebut akan sangat kecil sekali kemungkinan untuk mengalami kecemasan berbicara, begitupun sebaliknya, apa bila seseorang tersebut memiliki Efikasi diri yang rendah maka akan sangat besar sekali kemungkinan seseorang tersebut mengalami kecemasan berbicara.

. Bandura dan Wood (dalam Baron dan Byrne, 1991) menjelaskan bahwa Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Efikasi diri dapat menumbuhkan keyakinan atas kemampuan dalam diri dan juga efikasi membantu siswa dalam proses menuju kemampuan berbicara di depan kelas. Kemampuan untuk meyakinkan diri yang tinggi akan membuat siswa menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Efikasi diri meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh kecemasan.

Menurut Bandura (1997), Efikasi diri dapat dipengaruhi dari lingkungan tempat tinggal, seperti keluarga, teman sebaya dan sekolah. Keluarga sebagai sumber pembelajaran awal bagi siswa. Keluarga merupakan tempat terbaik dimana nilai-nilai diri ditanamkan. Orangtua sebagai orang dewasa yang memberikan pengarahan kepada anaknya yang berusia remaja mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk dapat bertahan hidup di luar keluarga. Di dalam keluarga, orangtua biasanya memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh seorang remaja sebagai seorang anak. Siswa yang berhasil menyelesaikan atau mengerjakan tugas yang diberikan kepada mereka akan percaya dengan kemampuan yang ia miliki, dengan begitu seorang siswa akan yakin pada dirinya bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Orangtua berperan penting dalam memberikan arahan dan masukan kepada remaja dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan juga menjadi motivator bagi sang remaja.

Dukungan dari lingkungan, terutama kelompok teman sebaya akan membentuk efikasi diri yang baik dimana siswa dapat mendorong peningkatan kemampuan diri untuk dapat melaksanakan tugas-tugasnya sendiri. Efikasi diri siswa berkembang sesuai dengan perkembangan anak di komunitasnya, dengan beranjaknya siswa menuju komunitas yang lebih besar dari keluarganya, anak dapat lebih dapat mempelajari sejauh mana kemampuan yang dimilikinya. Aktivitas yang dijalani sesuai dengan usia perkembangan anak. Dari kelompok sebaya, para siswa menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka.

Keyakinan siswa untuk mampu berbicara di depan kelas tanpa ada rasa cemas di tentukan juga oleh lingkungan belajar siswa di sekolah. Sekolah sebagai

wadah siswa untuk berkembang harus bisa menjadi tempat yang nyaman bagi siswa untuk mengaktualisasikan kemampuannya mereka dalam hal berbicara tanpa ada rasa salah, takut diejek, ditertawakan bahkan menjadi ajang *bullying*, sehingga siswa jadi cemas untuk berbiacara di depan kelas.

Lingkungan belajar mendukung untuk melaksanakan proses pembelajaran. Misalnya saja, lingkungan belajar yang lengkap dengan sarana dan prasarana yang memadai tentunya akan lebih memudahkan para pendidik untuk melakukan tugasnya dengan baik, dan sebaliknya, akan ada hambatan jika ternyata lingkungan belajar yang tidak layak untuk dijadikan tempat pembelajaran. Lingkungan berperan penting dalam perilaku manusia khususnya sekolah, sebab dari sinilah perlakuan-perlakuan yang terus menerus dan terstruktur diberikan kepada siswa sehingga siswa diharapkan dapat mengubah perilakunya sesuai yang diharapkan.

Suasana lingkungan belajar merupakan penilaian keadaan lingkungan belajar yang bagus atau tidaknya suatu tempat dari yang melihat ataupun yang merasakannya. Dalam mencapai keberhasilan belajar, lingkungan merupakan salah satu faktor penunjang. Tempat dan lingkungan belajar yang nyaman memudahkan siswa untuk berkonsentrasi. Dengan mempersiapkan lingkungan yang tepat, siswa akan mendapatkan hasil yang lebih baik dan dapat menikmati proses belajar yang siswa lakukan.

Dalam kegiatan belajar mengajar, tidak semua siswa mampu menyampaikan pelajaran yang disampaikan. Lingkungan belajar (oleh para ahli sering disebut sebagai lingkungan pendidikan) yaitu tempat berlangsungnya kegiatan belajar yang mendapatkan pengaruh dari luar terhadap keberlangsungan

kegiatan tersebut. Lingkungan pendidikan antara lain mencakup: 1) lingkungan keluarga, dan 2) lingkungan sekolah. Lingkungan keluarga adalah segala kondisi dan pengaruh dari luar terhadap kehidupan dan perkembangan anggota keluarga, antara lain: cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan. Lingkungan sekolah adalah lingkungan dimana kegiatan belajar mengajar berlangsung yang para siswanya dibiasakan dengan nilai-nilai tata tertib sekolah dan nilai-nilai kegiatan pembelajaran berbagai bidang studi, antara lain: metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, tugas rumah.

Lingkungan belajar merupakan bagian dari proses belajar yang menciptakan tujuan belajar. Lingkungan belajar tidaklah lepas dari keberadaan siswa dalam belajar. Kebiasaan belajar siswa dipengaruhi oleh kebiasaan siswa dalam belajar di sekolah, di rumah maupun di masyarakat. Kebiasaan belajar yang efektif berdampak pada lingkungan belajarnya. Lingkungan belajar yang baik harus diikuti dengan penguatan yang diberikan oleh guru dengan maksimal pula.

Lingkungan yang kondusif merupakan faktor pendorong yang memberikan daya tarik bagi proses pembelajaran dan merangsang siswa untuk terlibat aktif, sebaliknya lingkungan yang kurang menyenangkan akan menimbulkan kejenuhan dan ketidakberanian siswa menyampaikan ide pemikirannya didepan kelas. Artinya, lingkungan sekolah yang kondusif sangat diperlukan agar tercipta proses pembelajaran yang bermakna. Suasana lingkungan

belajar merupakan perangsang bagi siswa untuk termotivasi tampil berbicara di depan kelas dalam hal belajar.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan harga diri dan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara siswa SMK Negeri 10 Medan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diketahui bahwa masih ada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, sehingga menimbulkan rasa takut dan tidak dapat menyampaikan ide-ide serta gagasannya dalam proses kegiatan belajar dan mengajar. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui “Hubungan Efikasi diri dan Lingkungan Belajar dengan Kecemasan Siswa Berbicara SMK Negeri 10 Medan”.

1.3. Rumusan Masalah

Perumusan masalah adalah untuk mempertegas masalah yang di hadapi juga untuk mempermudah penyelesaiannya. Dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan Efikasi diri dan lingkungan belajar secara bersama-sama dengan kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMK Negeri 10 Medan?
2. Apakah ada hubungan Efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMK Negeri 10 Medan?
3. Apakah ada hubungan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMK Negeri 10 Medan?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan Efikasi diri dan lingkungan belajar secara bersama-sama dengan kecemasan berbicara siswa di SMK Negeri 10 Medan
2. Hubungan Efikasi diri dengan kecemasan berbicara siswa di SMK Negeri 10 Medan
3. Hubungan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara siswa di SMK Negeri 10 Medan

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah kajian Psikologi, terutama Psikologi Pendidikan mengenai hubungan Efikasi diri dan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan masukan kepada siswa SMK serta pihak yang terkait seperti sekolah, guru dan orangtua tentang pentingnya peningkatan Efikasi diri dan kualitas lingkungan belajar sehingga siswa dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Memberikan informasi kepada siswa dan pihak terkait tentang kecemasan berbicara sehingga dapat menerapkan langkah-langkah peningkatan Efikasi diri dan lingkungan belajar sehingga siswa mampu mengatasi masalah kecemasan berbicara.

- c. Memberikan informasi kepada siswa SMK mengenai pentingnya memiliki Efikasi diri dan lingkungan belajar yang baik. Hal ini untuk menghindari kecemasan berbicara di depan umum.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Anxiety atau kecemasan menurut Chaplin (2004) merupakan, (1) perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut; (2) Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan; (3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat akan meluap-luap; (4) satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Atkinson (1996), mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai sebagai dengan istilah-istilah kekawatiran dan kekawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Sedangkan menurut Hurlock (1997) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi efektif yangdirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam.

Dalam kamus istilah psikologi (Kartono, 2002) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat (1999) menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya,

rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa. Sedangkan Chaplin (2000) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa- rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Sementara itu, kecemasan menurut Lazarus (1976) mempunyai dua arti, yaitu:

- a. Kecemasan sebagai respon digambarkan sebagai suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut. Bentuk kecemasan ini dibedakan menjadi dua, yaitu:
 1. *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu dihadapkan pada situasi tertentu, gejala ini akan tampak selama situasi tersebut masih ada.
 2. *Trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung dalam tingkah laku tetapi dapat dilihat frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu, merupakan kecemasan yang sifatnya menetap pada diri individu dan timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan pada awal kehidupan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kepribadian individu yang merupakan disposisi pada individu untuk menjadi cemas.
- b. Kecemasan sebagai *intervening variable* disini lebih mempunyai arti sebagai *motivating solution*, artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Nevid, dkk (1997) menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar. Kemudian, menurut Hudaniah dan Dayakisni (2003) pada umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan. Beberapa individu juga mengalami perasaan tidak nyaman dengan keehadiran orang lain, biasanya disertai dengan perasaan malu yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial. Sundari (2005) menyamakan antara kecemasan dan ketakutan. Ketakutan menurutnya merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Albin (Mahdalenidalam <https://makkita.wordpress.com/tag/kecemasan-berbicara/>, 2004) menyatakan bahwa kecemasan merupakan tanda adanya bahaya psikologis yang akan menyerang individu, bahaya tersebut disebabkan oleh adanya bayangan dari pengalaman buruk yang terjadi di masa lampau. Perasaan cemas tersebut dapat menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan pada individu sehingga perasaan yang menyebabkan individu tidak dapat memusatkan pikirannya serta berfikir secara nyata.

Kecemasan menurut Prasetyono (2005) adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang

mengalami berbagai tekanan atau ketegangan (stress) seperti perasaan frustrasi dan pertentangan batin (konflik batin). Rakhmat (2002) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antarpribadi maupun di depan umum.

McCroskey menambahkan, beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator. Penekanannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara pada kelas berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (Public Speaking), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau meeting. Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan kelas.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, pada situasi berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis.

2.1.2. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Frances (<http://digilib.uinsby.ac.id/1601/5/Bab%202.pdf>) mengemukakan ciri kecemasan terbagi menjadi dua yaitu ciri fisiologis dan psikologis, masing-masing meliputi ciri yang tergolong ringan dan yang berat. ciri fisiologis dan psikologis yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Ciri fisiologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas.

b. Ciri psikologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, Merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

Bucklew (Triantoro, 2012) membagi reaksi kecemasan sebagai ciri-ciri kecemasan menjadi dua macam, yaitu:

a. Ciri psikologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.

b. Ciri fisiologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keringat yang berlebihan.

Ciri-ciri kecemasan berbicara di muka umum telah diungkapkan oleh Goudrey dan Spielberger (Triantoro, 2012), yakni:

a. Ciri fisiologis

Anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, tekanan darah bertambah.

b. Ciri psikologis

Kesukaran dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata seperti pidato di muka umum.

c. Ciri perilaku secara umum

Berjalan-jalan diseputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus-menerus, dan tidak dapat santai.

Rogers (2004) membagi ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga:

- a. Komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum mulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda setiap orangnya. Contoh gejala fisik yang dimaksud adalah detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit bernafas dan hidung berlendir,
- b. Komponen proses mental. Misalnya, sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba, sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selin itu, tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus dibicarakan selanjutnya.
- c. Komponen emosional. Termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang bias muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya. Munculnya rasa panic dan rasa malu setelah selesai pembicaraan.

Semiun (dalam Wahyuni, 2014) menyebutkan ada empat ciri yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

a. Suasana hati

Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.

b. Kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khalayak ramai (*agorapho*) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Somatik

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagimenjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Motorik

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-menetuk, dan

sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Berdasarkan uraian di atas mengenai ciri-ciri kecemasan dan kecemasan berbicara di muka umum, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan berbicara di muka umum terdiri dari ciri fisiologis, psikologis, dan ciri perilaku secara umum. Selain itu ciri kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat dari suasana hati, kognitif, somatik dan motorik.

2.1.3. Macam-macam Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Sundari (2005) menjelaskan tiga macam kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya individu melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar/mahasiswa menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin, takut diketahui.
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebab.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya suatu perbuatan yang biasa/ wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti dan seimbang. Bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap objek yang ditakuti, sebenarnya merupakan patologi yang disebut phobia.

Wilder (Aryuni dalam <https://makkita.wordpress.com/tag/kecemasan-berbicara/>. 2007), mengedepankan lima jenis kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan penyebabnya, antara lain adalah:

a. Career Terror

Perasaan yang tidak logis, di mana pekerjaan, karir serta masa depan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu berperilaku baik itu dalam kelompok, pada saat rapat, bahkan pada saat menerima telpon.

b. Perfectionism

Suatu keadaan di mana individu menginginkan setiap pembicaraan dan presentasi yang ia lakukan dapat berjalan dengan sempurna.

c. Panik

Merupakan suatu keadaan cemas pada individu yang timbul akibat dugaan-dugaan yang tidak beralasan yang disertai dengan adanya simtom-simtom fisik.

d. Avoidance

Merupakan suatu bentuk penolakan terhadap diri mengenai kemampuannya sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, serta penurunan kemampuan berbicara saat tampil di depan umum.

e. Trauma

Merupakan ketakutan yang berakar dari masa lampau yang berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam berbicara. Sebagai contoh adalah, orang tua atau guru yang terlalu banyak mengkritik, sehingga menyebabkan individu menjadi sukar untuk mengedepankan pendapatnya kepada orang lain.

Lazarus (1976) membagi macam-macam kecemasan menjadi dua, yaitu:

- a. *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu, gejala ini akan tampak selama situasi tersebut masih ada.
- b. *Trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung dalam tingkah laku tetapi dapat dilihat frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu, merupakan kecemasan yang sifatnya menetap pada diri individu dan timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan pada awal kehidupan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kepribadian individu yang merupakan disposisi pada individu untuk menjadi cemas.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2003) mendefinisikan communication apprehension sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa.

Selanjutnya, McCroskey (1984) menyebutkan ada empat jenis Communication Apprehension (CA), yaitu CA as a trait, CA in generalized context, CA with generalized people, CA as a state. Kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam jenis CA in generalized context, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya. McCroskey menambahkan, beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator. Penekanannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum

(*Public Speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau meeting. Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan umum.

Sejalan dengan itu, Beaty (Opt & Loffredo, 2000) juga menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah “communication apprehension”. Beaty menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Terdapat perbedaan antara berbicara di depan umum dengan pembicaraan biasa, pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses memberi dan menerima, proses komunikasi dua arah (dialog).

Berbeda dengan berbicara di depan umum, begitu individu mulai berbicara di depan umum, secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang. Proses komunikasi berubah menjadi satu arah (monolog). Ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan (Rogers, 2004).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan macam-macam kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya adalah *career terror*, *perfectionism*, *panic*, *avoidance*, *trauma state anxiety* dan *trait anxiety*.

2.1.4. Reaksi Kecemasan

Atkinson dan kawan-kawan (1996) menyatakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi yang lain selain emosi dasar, maka reaksi atau bentuk timbulnya kecemasan dapat dibedakan:

- a. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi tubuh terutama organ-organ yang diasuh oleh syaraf otonom simpatik seperti jantung, peredaran darah, kelenjar, pupil mata, sistem sekresi. Dengan meningkatkan emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ-organ tersebut akan meningkat fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatnya detak jantung dalam memompa darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini kadang-kadang individu mengalami rasa sakit yang berlebihan dengan organ yang meningkat fungsinya secara tidak wajar.
- b. Reaksi psikologis, yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya adanya perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti.

Sedangkan Mustafa Fahmi (1977) menyatakan bahwa kecemasan mempunyai dua gejala, yaitu:

- a. Gejala fisiologi, ujung kaki dan tangan dingin, banyak mengeluarkan keringat, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan pernafasan terganggu
- b. Gejala psikologi yaitu ketakutan yang berlebihan seakan-akan terjadi bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, hilangnya ketenangan, tidak percaya diri serta ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.

Chaplin (Sobur, 2003) memberikan pernyataan yang tidak jauh berbeda, bahwa indikator reaksi kecemasan terdiri dari dua aspek, yaitu:

- a. Aspek psikologis berupa khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tak aman, takut, lekas terkejut.
- b. Aspek somatic berupa palpitasi (hati berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi).

Sedangkan Maher dalam bukunya yang berjudul *principle of psychoteraphy: an expremental approach*, menyebutkan tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat (Sobur, 2003)

- a. Emosional: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- b. Kognitif: ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak, pergerakan tersebut merupakan hasil dari kerja sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Sulistyaningsih (2000) juga mengemukakan bahwa ada tiga komponen utama reaksi kecemasan, yaitu:

- a. Reaksi subyektif (kognitif), berupa khawatir, bimbang.
- b. Tingkah laku yang tampak (overt behavior), misalnya badan gemetar.
- c. Reaksi psikologis internal, yaitu meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin.

Preist. R (1987) memberikan penjelasan lebih detail mengenai pengaruh kecemasan terhadap fisik dan psikis, yang antara lain meliputi:

a. Fisik:

- 1). Ujung-ujung jari terasa dingin
- 2). Pencernaan menjadi tidak teratur
- 3). Detak jantung bertambah cepat
- 4). Keringat bercucuran
- 5). Tidur tidak nyenyak
- 6). Nafsu makan hilang
- 7). Sesak nafas

b. Psikis

- 1). Adanya rasa takut
- 2). Perasaan akan tertimpa musibah
- 3). Tidak mampu memusatkan perhatian
- 4). Tidak berdaya
- 5). Rasa rendah diri
- 6). Hilangnya rasa percaya diri
- 7). Tidak tentram

Menurut Bucklew (Trismiati, 2004), para ahli membagi kecemasan dalam dua tingkat:

1. Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
2. Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya.

Dari sekian banyak reaksi kecemasan pada beberapa tokoh menyebutnya dengan istilah yang berbeda yaitu bentuk timbulnya, gejala ataupun pengaruh namun memiliki maksud yang sama yaitu merupakan dampak dari adanya kecemasan sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa reaksi kecemasan terdiri dari tiga, yaitu reaksi psikologis, fisiologis dan kognitif. Walaupun dari beberapa pendapat tokoh ada yang membagi tiga dengan penambahan aspek emosional, kognitif, over behavioral namun berdasarkan penjelasan pada aspek-aspek tersebut, aspek somatic, over behavioral termasuk dalam kategori reaksi psikis karena merupakan perubahan fisik yang tidak sebagaimana mestinya. Sedangkan aspek emosional lebih pada kondisi psikis individu tersebut.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik, psikis dan kognitif akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (public speaking) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau dan selama berbicara di depan umum.

2.1.5. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan pada situasi komunikasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, Croskey mengedepankan empat faktor yang menimbulkan kecemasan individu dalam situasi komunikasi (Devito dalam Aryuni, 2007), antara lain adalah:

a. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi

Ketika individu kurang atau bahkan tidak memiliki kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi maka individu akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, sehingga mengakibatkan timbulnya kecemasan.

b. Evaluasi.

Keadaan komunikasi dimana individu diberikan penilaian atau evaluasi dari proses komunikasinya tersebut akan cenderung menimbulkan perasaan cemas.

c. Jumlah kelompok

Individu akan merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil.

d. Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya

Kecemasan berkomunikasi timbul karena adanya pengaruh dari hal-hal yang terjadi di masa lalu berkaitan dengan situasi komunikasi. Keberhasilan individu dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu, sebaliknya kegagalan dalam situasi komunikasi akan meningkatkan kecemasan individu dalam berkomunikasi.

Prasetyono (2005) menjelaskan bahwa perasaan cemas dapat timbul karena tiga hal:

a. Rasa cemas yang akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Ketika kecemasan lepas dari perimbangan, yakni ketika cemas keluar bersama-sama emosi dan reaksi fisik. Ketika individu merasakan kegelisahan yang amat sangat dimana mengharapkan orang-orang mau untuk memahami keadaannya. Perasaan cemas seperti ini biasa disebut dengan perasaan takut kalau-kalau terjadi sesuatu pada dirinya, karena sumbernya jelas dan ada dalam pikiran, misalnya seorang pelajar sering merasa cemas sebelum menghadapi ujian.

b. Perasaan cemas yang berupa penyakit dan dapat dilihat dalam beberapa bentuk.

Bentuk yang paling sederhana adalah perasaan cemas oleh karena sesuatu

sebab yang kurang jelas, dan tidak ada kaitannya dengan apa-apa, namun mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.

- c. Terkadang orang merasa cemas karena telah melakukan dosa atau rasa bersalah karena melakukan hal-hal yang bertentangan dengan batinnya. Perasaan cemas ini dapat dilihat secara fisik karena gejalanya amat kentara, misalnya jari jemari atau telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak keras, hilang nafsu makan, dan sebagainya.

Utami (Rahayu dkk, 2004) menyebutkan ada beberapa hal yang menyebabkan individu merasakan kecemasan pada saat berbicara di depan umum, yaitu:

a. Reinforcement

Adanya penguatan pada masa kanak-kanak dimana anak umumnya akan diberikan penguat positif (*reward*) apabila ia diam, dan akan diberikan penguat negatif (*punishment*) apabila ia berbicara, sehingga pada akhirnya nanti si anak akan mengalami hambatan dalam berbicara karena si anak menghindari situasi komunikasi yang disebabkan oleh adanya proses belajar pada masa kanak-kanaknya.

b. Skill Acquisition

Individu merasakan kecemasan pada situasi dimana ia dituntut untuk berbicara di depan umum, karena adanya kegagalan dalam mengembangkan keterampilan dalam berbicara dengan baik.

c. Modelling

Kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat timbul karena adanya proses modeling terhadap orang lain, sehingga kecemasan tersebut bisa saja timbul

walaupun individu sebelumnya tidak pernah mengalami situasi berbicara di depan umum.

d. Pikiran yang tidak rasional

Adanya pemikiran individu yang irrasional mengenai sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum.

Olii (2010) menjelaskan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

- a. Tidak tahu apa yang harus dilakukan.
- b. Tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan.
- c. Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar.
- d. Tidak siap untuk berbicara.

Dinka (2010) mengemukakan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut:

- a. Tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan di depan umum.
- b. Takut mendengar komentar audiens.
- c. Takut ditertawakan.
- d. Takut membuat kesalahan.

Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu situasi yang menekan dan menghambat yang terjadi berulang-ulang akan mengakibatkan reaksi yang mencemaskan. Situasi yang mencemaskan itu mencakup masalah materi, keluarga dan kejiwaan.

Kecemasan bisa timbul karena adanya:

a. *Threat* (ancaman)

Baik ancaman terhadap tubuh, jiwa dan psikisnya, (seperti kehilangan arti kemerdekaan dan kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak). Jadi ancaman ini dapat disebabkan oleh sesuatu yang betul-betul realitas, atau yang tidak realitas.

b. *Conflict* (pertentangan)

Timbul adanya dua keinginan yang keadaannya saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat approach dan avoidance.

c. *Fear* (ketakutan)

Kecemasan sering kali muncul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalannya bisa menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau berbicara di depan kelas.

d. Kebutuhan manusia begitu kompleks dan jika gagal untuk memenuhi maka tinggallah kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo (2000) menunjukkan adanya tiga faktor penyebab berbicara di depan kelas tiga faktor tersebut adalah:

a. Individu ekstrovert dan introvert.

Individu yang ekstrovert mempunyai kecemasan berbicara di depan kelas lebih rendah dari pada individu yang introvert. Alasannya individu yang ekstrovert lebih senang bergaul dengan siapa saja, mereka lebih menyukai komunikasi dengan *face to face* dan mengambil kesempatan dalam sebuah kelompok. Individu yang introvert tidak banyak berkomunikasi dengan orang-orang, apalagi jika harus berbicara dengan orang banyak.

- b. Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (intuitors) atau dengan panca indra (sensors). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intuitors mempunyai tingkat kecemasan yang rendah daripada sensors ketika berbicara di depan kelas, intuitors sangat mentolelir adanya perbedaan pendapat, mereka juga berani membuat lompatan dari poin satu ke poin yang lain. Berbeda dengan sensors yang memandang sesuatu seperti yang dilihatnya, tanpa memikirkannya yang lebih jauh. Hal ini yang akan menghasilkan kecemasan.
- c. Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir positif akan melihat segala hal dari segi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan kelas. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stres dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatannya sendiri.

Sedangkan Rogers (dalam Dinka, 2010) meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan kelas adalah pola pikirnya yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan kelas berpikir bahwa dirinya sedang ” diadili”, merasa bahwa penampilan, gerak-geriknya dan ucapannya sedang menjadi pusat perhatian banyak orang. Sama halnya dengan pendapat Rahayu dan dkk yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi disebabkan dengan pikiran-pikirannya yang negatif dan tidak rasional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan berbicara, diantaranya adalah reinforcement, *skill Acquisition, modeling*, pikiran yang tidak rasional.

2.1.6. Fungsi Kecemasan

Freud (dalam Feist, 1998) menyatakan kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang mengamankan ego karena memberi sinyal bahwa ada bahaya di depan mata. Misalnya mimpi akan kecemasan memberi sinyal pada sensor kita tentang adanya bahaya yang mengintai yang memungkinkan kita untuk menyamakan gambaran mimpi. Kecemasan memungkinkan ego yang selalu siaga ini tetap waspada terhadap tanda-tanda ancaman dan bahaya yang mengintai membuat kita bersiaga untuk melawan atau melindungi diri.

Freud (dalam Feist, 1998) menambahkan bahwa kecemasan juga mengatur dirinya sendiri karena bisa memicu represi, yang kemudian mengurangi rasa sakit akibat kecemasan tadi. Apabila ego tidak punya pilihan untuk melindungi diri, maka kecemasan tak akan bisa ditoleransi. Oleh karena itu, perilaku melindungi diri ini bermanfaat melindungi ego dari rasa sakit akibat kecemasan.

Menurut Ya'qub (1992) fungsi kecemasan merupakan suatu naluri yang memperingatkan orang dari bahaya dan kecelakaan seperti lampu merah pada persimpangan jalan. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Koeswara (1987) bahwa meskipun kecemasan tidak menyenangkan, namun memiliki arti penting bagi individu, yaitu berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa fungsi kecemasan, diantaranya adalah sebagai mekanisme yang mengamankan ego karena memberi sinyal bahwa ada bahaya di depan mata,

merupakan suatu naluri yang memperingatkan orang dari bahaya dan kecelakaan seperti lampu merah pada persimpangan jalan.

2.2. Efikasi Diri

2.2.1. Pengertian Efikasi Diri

Manusia adalah makhluk yang mempunyai keunggulan dibanding makhluk lain di alam raya. Kelebihan itu berupa akal, yang menjadikan manusia melakukan proses berpikir yang mendalam dalam setiap tindakannya. Ini berbeda dengan hewan yang hidup dan beraktifitas berdasarkan insting dan naluri. Setiap aktifitas manusia dikenai proses berpikir, tentang tujuan, manfaat, serta bagaimana mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun, setiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda dalam mengeksplorasi kerja otak demi mencapai tujuan-tujuan dalam hidup. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing dalam menentukan keputusan atas pilihan-pilihan yang harus diambil dalam situasi tertentu.

Konsep efikasi diri sebenarnya adalah inti dari teori *sosial cognitive* yang dikemukakan Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Konsep efikasi diri mirip dengan konsep *self esteem* (harga diri), namun terdapat perbedaan yang penting. Harga diri mengacu pada perasaan umum dari harga diri atau nilai diri, dikonseptualisasikan sebagai suatu atribut yang meliputi rentang kegiatan yang beragam, sementara efikasi diri adalah kepercayaan pada kapasitas seseorang untuk sukses pada tugasnya dan efikasi diri

lebih spesifik pada situasi tertentu (Assaat. 2007). Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah pada satu bidang keterampilan, misalnya akademis dan bisa memiliki efikasi diri yang tinggi di bidang-bidang keterampilan lainnya seperti sosial atau fisik (Assaat. 2007).

Bandura (1997) menggambarkan efikasi diri sebagai penentu bagaimana orang berfikir, berperilaku, dan merasa. Keyakinan yang berhubungan dengan kemampuan dalam melaksanakan tugas atau tindakan untuk mencapai suatu hasil tertentu adalah yang disebut dengan efikasi diri

Ormrod (2008) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Menurut Albert Bandura dalam (Baron, 2003) efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Sedangkan Baron (2003) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan.

Judge (dalam Nur Ghufroon & Rini Risnawita, 2012) menganggap bahwa efikasi diri adalah indikator positif dari *core self evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena Efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Alwisol (2009), dalam bukunya yang berjudul psikologi kepribadian disebutkan bahwa efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Dengan bahasa yang berbeda Nurihsan dan Yusuf (2008) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau harapan seseorang tentang kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu atau perilakunya saat ini dengan sukses. Harapan tersebut menentukan perilaku/performansi, jumlah usaha yang dilakukan dan lama perilaku tersebut dipertahankan jika hambatan-hambatan ditemui. Lebih lanjut Bandura menyatakan bahwa efikasi diri menekankan pada komponen-komponen kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, seringkali penuh tekanan. Keyakinan yang terbentuk akan memberikan landasan bagi individu untuk berusaha secara tekun, ulet, bermotivasi, dan berani menghadapi permasalahan. Santrock (2006) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif.

Sedangkan menurut Brehm dan Kassin (1990) efikasi diri sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan *outcome* yang diinginkan dalam suatu situasi.

Spears dan Jordon (Maryati, 2008) yang mengistilahkan keyakinan sebagai efikasi diri yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dia mampu melakukan sesuatu untuk mencapai sebuah tujuan dan mengatasi hambatan.

2.2.2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) mengemukakan ada tiga aspek utama dalam efikasi diri, antara lain:

a. *Magnitude*

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan. Jika dihadapkan dengan tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, yaitu rendah, menengah, dan tinggi, maka individu akan melakukan tindakan-tindakan yang dirasa mampu untuk dilakukan dan cenderung menghindari situasi dan tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki.

b. *Generality*

Berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi. sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas dalam situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi.

c. *Strength*

Kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Individu yang mempunyai kepercayaan yang kuat dalam kemampuan mereka akan tekun dalam usahanya meskipun banyak sekali kesulitan dan halangan.

Abdullah (dalam Ratri 2003) membagi efikasi diri kedalam empat aspek, yaitu:

- a. Keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya, individu yang mempunyai efikasi diri rendah akan menghindari ketidakpastian, dan tekanan dalam menyelesaikan tugas-tugas.
- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. *Efikasi diri* pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mampu menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mencapai sebuah hasil.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Individu dengan efikasi diri yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Selain dari beberapa aspek di atas, ada pula aspek-aspek lain yang dikemukakan Corsini (Maryati, 2008) yaitu:

a. Kognitif

Kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul dari aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan berfikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Motivasi

Kemampuan seseorang untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dalam diri untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan individu.

c. Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

d. Seleksi

Kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul dalam aspek ini yaitu ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi,

tingkah laku membuat orang tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi yang sulit

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa aspek efikasi diri, yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*, keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan, keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul.

2.2.3. Faktor-faktor Pembentuk Efikasi Diri

Bandura (1997) mengungkapkan efikasi diri terbentuk dari empat faktor yaitu:

- a. *Enactive mastery experiences* adalah penguasaan suatu keahlian atau kemampuan oleh seorang individu. Penguasaan suatu keahlian dengan baik dan berulang-ulang merupakan dasar yang penting bagi terbentuknya efikasi diri. *Enactive mastery experiences* adalah sumber informasi efikasi yang paling berpengaruh. *Enactive mastery experiences* memberikan bukti autentik apakah sesuatu dapat diterima sebagai kesuksesan. Kesuksesan membangun efikasi seseorang, dan kegagalan merusak efikasi tersebut. Jika seseorang berpengalaman sukses dengan mudah, mereka cenderung mengharapkan hasil yang cepat dan mudah putus asa karena kegagalan. Naik turun efikasi dalam mengatasi hambatan memerlukan pengalaman dan usaha yang tekun. Kesulitan yang sering dialami individu adalah belajar bagaimana mengembalikan kegagalan ke dalam kesuksesan, dengan cara mengasah kemampuan dengan latihan mengontrol suatu peristiwa. Setelah individu

percaya bahwa mereka mempunyai apa yang membuat mereka sukses mereka gigih menghadapi kesengsaraan dan secara cepat membalikan kesengsaraan tersebut.

- b. *Vicarious experiences* adalah pembelajaran secara tidak langsung melalui pengamatan orang lain (Matlin, dalam Carlos, 2006). Jika individu melihat orang disekitar mereka mencapai keberhasilan, efikasi diri yang dimiliki individu akan meningkat (Bandura, 1995 dalam Carlos dkk, 2006). Penilaian efikasi diri sebagian melalui *vicarious experience* atau model yang telah berhasil. Model memberikan alat efektif lainnya untuk menaikkan efikasi diri seseorang. Melihat seseorang yang sukses menaikkan efikasi pengamat dan pengamat merasa memiliki kemampuan yang sebanding (Schunk, Hanson & Cox, dalam Bandura, 1997). Individu yang melihat orang lain sukses akan meyakinkan diri mereka untuk meningkatkan kemampuan. Mengamati orang lain yang mempunyai kemampuan yang sama gagal meskipun telah berusaha keras membuat mereka menilai lebih rendah kemampuan yang mereka miliki dan merusak usaha yang telah dilakukan mereka (Brown & Inouye, dalam Bandura, 1997).
- c. *Verbal persuasion* adalah bujukan atau dorongan secara verbal dari orang lain merupakan cara yang dapat membuat kita melakukan suatu hal yang lebih baik dari yang biasanya kita kerjakan (Crain, dalam Carlos dkk, 2006). Orang-orang yang dibujuk secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk diberikan tugas kemungkinan besar mereka akan berusaha lebih keras dan mempertahankan keyakinan tersebut daripada jika mereka menyembunyikan

keragu-raguan dan terlalu lama merenungi kekurangannya ketika kesulitan datang.

- d. *Physiological and emotional states*. Keadaan fisiologis dan emosional seseorang bisa mempengaruhi efikasi diri individu. Penilaian kemampuan individu sebagian dipercayakan pada informasi somatic yang disampaikan oleh kondisi fisiologis dan emosional. Keadaan emosi juga mempengaruhi tingkat *Efikasi diri* seseorang. Individu dalam keadaan emosional positif akan melihat dirinya dan hal-hal lain secara lebih positif. Individu dalam keadaan emosional yang negatif akan melihat segala hal secara pesimis (Bandura, 1997).

Beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut (Bandura, 1997), diantaranya:

- a. Keberhasilan dan kegagalan pembelajar sebelumnya

Pembelajar lebih mungkin yakin bahwa mereka lebih berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu.

- b. Pesan dari orang lain

Terkadang kesuksesan siswa tidak jelas. Dalam situasi-situasi semacam itu, kita dapat meningkatkan efikasi diri siswa dengan cara menunjukkan secara eksplisit hal-hal yang telah mereka lakukan dengan baik sebelumnya atau hal-hal yang sekarang telah mereka lakukan dengan mahir.

- c. Kesuksesan dan kegagalan orang lain

Individu sering membentuk opini mengenai kemampuan diri sendiri dengan mengamati kesuksesan dan kegagalan orang lain.

d. Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar

Efikasi diri kolektif tergantung tidak hanya pada persepsi siswa akan kapabilitasnya sendiri dan orang lain, melainkan juga pada persepsi mereka mengenai bagaimana mereka bekerja bersama-sama secara efektif dan mengkoordinasikan peran dan tanggung jawab mereka.

Menurut Greenberg dan Baron (dalam Maryati, 2008) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

- a. Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah pernah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).
- b. Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan beberapa faktor yang menjadi pembentuk efikasi diri, yaitu *Enactive mastery experiences*, *Vicarious experiences*, *verbal persuasion*, *Physiological and emotional states*, Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya, pesan sebelumnya, Kesuksesan dan kegagalan orang lain, Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar, pengalaman langsung dan pengalaman tidak langsung.

2.2.4. Proses-Proses Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) efikasi diri berpengaruh pada tindakan manusia. Ia menjelaskan bahwa efikasi diri mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

a. *Cognitive processes*

Serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai orang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh risiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Melalui proses kognitif inilah efikasi diri seseorang mempengaruhi tindakannya.

b. *Motivational processes*

Menurut Bandura bahwa motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya tentang apa yang dapat mereka lakukan, yang dapat dihindari, dan tujuan yang dapat mereka capai. Dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mereka untuk melakukan suatu hal.

c. *Affective processes*

Efikasi diri mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan.

Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi diri dalam

mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, efikasi diri mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasannya

d. *Selection processes*

Keyakinan terhadap efikasi diri berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (efikasi). Seseorang yang mempunyai efikasi diri rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura (1997) menegaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri yang memberikan efek pada perilaku manusia melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

2.3. Lingkungan Belajar

2.3.1. Pengertian Lingkungan Belajar

Menurut Hadi (2003) lingkungan (*milieu*) adalah segala sesuatu yang ada di luar orang-orang pergaulan dan yang mempengaruhi perkembangan anak,

seperti: iklim, alam sekitar, situasi ekonomi, perumahan, pakaian, tetangga dan lain-lain.

Wiji Suwarno mengatakan lingkungan belajar adalah lingkungan yang melingkupi terjadinya proses pendidikan (Suwarno, 2006). Hasbullah (2001) mendefinisikan lingkungan belajar adalah lingkungan sekitar yang dengan sengaja di gunakan sebagai alat dalam proses pendidikan (pakaian, keadaan rumah, buku-buku, alat peraga, alat permainan dan lain lain).

Menurut Sartain (seorang ahli psikologi Amerika), sebagaimana dikutip oleh M. Ngalim Purwanto (1995) bahwa yang dimaksud dengan lingkungan (environment) adalah semua kondisi dalam dunia ini yang dengan cara-cara tertentu mempengaruhi tingkah laku kita, pertumbuhan, perkembangan atau life processes kita kecuali gen-gen. Bahkan gen-gen pula dipandang sebagai menyiapkan lingkungan (to provide environment) bagi gen yang lain.

Menurut Sutari Imam Barnadib (1989) "adapun yang disebut alama sekitar atau lingkungan adalah sesuatu yang ada di sekelilingnya". Menurut Zakiyah Daradjat (1996) dan kawan-kawan, lingkungan dalam arti yang luas lingkungan mencakup iklim, tempat tinggal, adat istiadat, pengetahuan, pendidikan dan alam. Dengan kata lain lingkungan ialah segala sesuatu yang tampak dan terdapat dalam alam kehidupan yang senantiasa berkembang.

Lingkungan menurut Webster's New Collegiate Dictionary diterangkan sebagai "*the aggregate of all the external conditions and influences affecting the life and development of an organism* atau diartikan sebagai kumpulan segala kondisi dan pengaruh dari luar terhadap kehidupan dan perkembangan suatu organisme" (dalam Hadikusumo, 1996). Lingkungan belajar oleh para ahli sering

disebut sebagai lingkungan pendidikan. Lingkungan pendidikan adalah segala kondisi dan pengaruh dari luar terhadap kegiatan pendidikan (Hadikusumo, 1996). Sedangkan lingkungan pendidikan menurut Tirtarahardja dan La Sulo (1994) adalah latar tempat berlangsungnya pendidikan. Berdasarkan pengertian dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud lingkungan belajar adalah tempat berlangsungnya kegiatan belajar yang mendapatkan pengaruh dari luar terhadap keberlangsungan kegiatan tersebut.

Ahmadi dan Ubhiyati (1991) mendefinisikan lingkungan secara umum berarti situasi di sekitar kita. Dalam lapangan pendidikan, lingkungan yaitu segala sesuatu yang ada diluar diri anak, dalam alam semesta ini. Sedangkan lingkungan belajar adalah lingkungan tempat anak-anak mendapatkan pendidikan. Saroni (2006) mendefinisikan lingkungan belajar sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan tempat proses pembelajaran dilaksanakan.

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan, lingkungan belajar adalah segala sesuatu yang meliputi dan berasal dari luar diri peserta didik yang menunjang kegiatan belajar.

2.3.2. Macam-macam Lingkungan Belajar

Ki Hajar Dewantoro (dalam Hadi, 2003) menggolongkan lingkungan belajar menjadi 3, yaitu:

a. Lingkungan keluarga

1. Cara Mendidik Anak

Cara orangtua mendidik anak sangat besar pengaruhnya terhadap proses belajar anak tersebut. Orangtua yang kurang memperhatikan pendidikan anaknya, acuh tak acuh dan tidak memperhatikan perkembangan

anaknya akan menyebabkan kesulitan belajar bagi si anak. Sebaliknya orangtua yang perhatian pada pendidikan anaknya akan menjadi pendorong bagi anak untuk belajar lebih giat.

2. Hubungan antara Anggota Keluarga

Faktor hubungan antara anggota keluarga ini penting sekali dalam menentukan kemajuan belajar anak. Hubungan ini yang terpenting adalah hubungan antara orangtua dengan anak, selain itu hubungan antara anak dengansaudaranya atau dengan anggota keluarga yang lain. Demi kelancaran belajar anak kelancaran hubungan antar anggota keluarga perlu dijaga.

3. Bimbingan dari Orang tua

Orang tua merupakan contoh bagi anak-anaknya. Segala yang dilakukan orangtua tanpa disadari akan ditiru oleh anak-anaknya. Karenanya sikap orangtua yang bermasalah perlu dihindari. Demikian belajar perlu bimbingan orangtua agar sikap dewasa dan tanggung jawab belajar tumbuh pada diri anak.

4. Suasana Rumah

Suasana rumah yang dimaksud adalah kegiatan-kegiatan yang sering terjadi dalam rumah dimana anak berada dan belajar. Suasana rumah yang sangat ramai atau gaduh tidak mungkin anak akan dapat belajar dengan baik. Anak-anak akan terganggu konsentrasinya, sehingga sukar untuk belajar. Untuk itu hendaknya suasana rumah selalu dibuat menyenangkan, tenteram, damai dan harmonis agar menguntungkan bagi kemajuan belajar anak.

5. Keadaan Ekonomi Keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain terpenuhi kebutuhan pokok juga membutuhkan berbagai fasilitas belajar. Biaya merupakan hal yang sangat penting dalam pemenuhan berbagai fasilitas belajar, untuk itu biaya merupakan faktor yang sangat penting dalam proses keberhasilan belajar.

b. Lingkungan Sekolah

Menurut Tulus Tu'u (2004:1) lingkungan sekolah dipahami sebagai lembaga pendidikan formal, dimana ditempat inilah kegiatan belajar mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada anak didik. Sedangkan menurut Gerakan Disiplin Nasional (GDN) lingkungan sekolah diartikan sebagai lingkungan dimana parasiswa dibiasakan dengan nilai-nilai tata tertib sekolah dan nilai-nilai kegiatan pembelajaran berbagai bidang studi yang dapat meresap ke dalam kesadaran hati nuraninya (Tulus Tu'u, 2004). Berdasarkan 2 definisi tentang lingkungan sekolah tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekolah adalah lingkungan dimana kegiatan belajar mengajar berlangsung yang para siswanya dibiasakan dengan nilai-nilai tata tertib sekolah dan nilai-nilai kegiatan pembelajaran berbagai bidang studi. Beberapa situasi yang menggambarkan lingkungan sekolah antara lain:

1. Hubungan antara Guru dengan Siswa

Proses belajar mengajar terjadi antara guru dengan siswa. Jika hubungan antar guru dengan siswa dapat terjalin dengan baik, maka siswa akan

memperhatikan materi yang diajarkan guru. Sehingga ia akan mempelajari dengan sebaik-baiknya, dan sebaliknya jika hubungan antara guru dengan siswa kurang baik maka akan menyebabkan proses belajar mengajar kurang lancar.

2. Hubungan antara Siswa dengan Siswa yang Lain

Hubungan yang baik antar siswa merupakan hal yang penting, karena dapat memberikan pengaruh belajar siswa. Siswa yang mempunyai hubungan kurang baik dengan teman yang lainnya akan diasingkan dari kelompoknya akibatnya hal tersebut dapat mengganggu belajarnya, untuk itu hubungan antar teman perlu dijaga dengan baik.

3. Alat Belajar

Alat merupakan sarana dalam belajar. Alat pelajaran yang kurang lengkap membuat penyajian materi pelajaran yang tidak baik. Terutama untuk pelajaran praktikum, kekurangan alat pelajaran akan menimbulkan kesulitan belajar bagi anak.

4. Kurikulum

Kurikulum merupakan sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kegiatan itu menyajikan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran.

5. Disiplin sekolah

Kedisiplinan erat kaitannya dengan ketertiban siswa dalam mengikuti kegiatan belajar dikelas. Kedisiplinan disekolah menyangkut kedisiplinan para guru dalam mengajar maupun disiplin siswa dalam sekolah terutama dalam proses belajar mengajar untuk mengembangkan motivasi yang kuat.

6. Kondisi Gedung

Kondisi gedung ini terutama ditujukan pada ruang kelas atau ruang tempat belajar. Ruang kelas harus memenuhi syarat-syarat kebersihan, cukup cahaya dan udara, keadaan gedung jauh dari keramaian dan lain-lain. Apabila syarat-syarat tersebut tidak terpenuhi hal ini akan berpengaruh pada keberhasilan belajar siswa.

c. Lingkungan Masyarakat

Soemardjan dan Soemardi mengatakan bahwa lingkungan masyarakat adalah tempat orang-orang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan (Ari Gunawan, 20044). Sedangkan menurut Yusuf (1986) lingkungan masyarakat adalah merupakan lingkungan ketiga dalam proses pembentukan kepribadian anak-anak sesuai keberadaannya. Berdasarkan definisi-definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa lingkungan masyarakat adalah tempat orang-orang hidup bersama yang berpengaruh besar terhadap perkembangan pribadi anak-anak (siswa).

Tanggung jawab masyarakat terhadap pendidikan sebenarnya masih belum jelas, tidak sejelas tanggung jawab pendidikan di lingkungan keluarga dan di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan faktor waktu, hubungan, sifat dan isi pergaulan yang terjadi di dalam masyarakat. Waktu pergaulan terbatas, hubungannya hanya pada waktu-waktu tertentu, sifat pergaulannya bebas, dan isinya sangat kompleks dan beranekaragam. Meskipun demikian, masyarakat mempunyai peran yang besar dalam pelaksanaan pendidikan nasional. Peran masyarakat itu antara lain menciptakan suasana yang dapat menunjang pelaksanaan pendidikan nasional, ikut menyelenggarakan pendidikan non

pemerintah (swasta), membantu pengadaan tenaga, biaya, sarana dan prasarana, menyediakan lapangan kerja, membantu pengembangan profesi baik secara langsung maupun tidak langsung (Fuad Ihsan, 1997). Beberapa hal yang berkaitan dengan peran masyarakat terhadap perkembangan siswa antara lain:

1. Teman Bergaul

Teman bergaul pengaruhnya sangat besar dan lebih cepat masuk dalam jiwa anak. Teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap belajar anak dan sebaliknya teman bergaul yang kurang baik akan berpengaruh kurang baik pula.

2. Lingkungan Tetangga

Corak kehidupan tetangga akan mempengaruhi anak-anak yang bersekolah. Misalnya tetangga yang suka judi, menganggur, tidak suka belajar akan mempengaruhi anak yang bersekolah, minimal tidak ada motivasi bagi anak untuk bersekolah, begitu pula sebaliknya.

3. Aktivitas dalam Masyarakat

Kegiatan ini dapat menguntungkan dan pula merugikan terhadap perkembangan pribadi anak. Siswa harus benar-benar mampu memilih kegiatan yang mendukung kegiatan belajar, bukan malah menjadi penghambat.

4. Mass media

Termasuk dalam mass media yaitu radio, televisi, surat kabar dan lain-lain. Mass media yang baik akan memberikan pengaruh yang baik pula bagi anak, begitu pula sebaliknya.

Lingkungan belajar atau lingkungan pendidikan (Ernawati dalam Tesis hubungan sikap siswa terhadap pelajaran IPS lingkungan belajar dan motivasi belajar dengan prestasi belajar ips siswa kelas VII semester ganjil di smp nusantara Bandar Lampung tahun pelajaran 2010-2011) secara umum dibagi menjadi dua, lingkungan belajar di rumah dan lingkungan belajar di sekolah.

a. Lingkungan belajar di rumah

Rumah merupakan tempat tinggal dilengkapi dengan fasilitas-fasilitas tertentu untuk mendukung kepentingan orang yang bertempat tinggal didalamnya, Pada umumnya dihuni oleh keluarga yang terdiri dari orang tua dan anak, dengan segala keberadaannya rumah sekaligus menjadi lingkungan belajar yang dibutuhkan dalam belajar. Kondisi yang dibutuhkan seperti suasana yang tenang, untuk membantu anak lebih berkonsentrasi dalam belajar. Sedangkan fasilitas yang dapat mendukung anak dalam belajar seperti tersedianya ruang belajar atau tempat belajar, penerangan yang mencukupi, buku-buku yang menunjang disamping buku wajib atau sumber belajar lainnya. Orang tua, kakak atau orang lain merupakan sumber belajar yang potensial membantu keberhasilan anak dalam belajar.

c. Lingkungan belajar di sekolah

Hakim berpendapat (2003) yang menyatakan bahwa kondisi lingkungan sekolah yang juga dapat mempengaruhi kondisi belajar antara lain adanya guru yang baik dalam jumlah yang cukup memadai sesuai dengan jumlah bidang studi yang ditentukan, peralatan belajar yang cukup lengkap, gedung sekolah yang memenuhi persyaratan bagi berlangsungnya proses belajar yang baik, adanya teman dan keharmonisan diantara semua personil sekolah.

Menurut Slameto (2003) yang termasuk lingkungan sekolah meliputi:

a. Relasi guru dan siswa

Guru yang kurang berinteraksi dengan siswa secara akrab, menyebabkan proses belajar mengajar itu kurang lancar. Juga siswa merasa jauh dari guru, maka segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar.

b. Relasi siswa dengan siswa

Bila di dalam kelas ada grup yang saling bersaing secara tidak sehat, maka jiwa kelas tidak terbina, bahkan hubungan masing-masing siswa tidak tampak. Untuk itu menciptakan relasi yang baik antar siswa adalah perlu, agar dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap belajar siswa.

c. Disiplin sekolah

Peraturan sekolah yang tegas dan tertib akan membantu kedisiplinan siswa dalam menjalankan kegiatan belajar.

d. Sarana belajar

Sarana belajar yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa, dan membuat siswa lebih bersemangat dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa macam lingkungan belajar, yaitu lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

2.3.3. Fungsi Lingkungan Belajar

Menurut Hamalik (2007) suatu fungsi lingkungan pendidikan adalah:

a. Fungsi psikologis

Stimulus bersumber atau berasal dari lingkungan yang merupakan rangsangan terhadap individu sehingga terjadi respons, yang menunjukkan tingkah laku

tertentu, dan pada gilirannya dapat menjadi suatu stimulus baru yang menimbulkan respons baru demikian seterusnya. Ini berarti, lingkungan mengandung makna dan melaksanakan fungsi psikologis tertentu.

b. Fungsi pedagogis

Lingkungan memberikan pengaruh-pengaruh yang bersifat mendidik, khususnya lingkungan yang sengaja disiapkan sebagai suatu lembaga pendidikan, misalnya keluarga, sekolah, lembaga pelatihan, lembaga-lembaga sosial. Masing-masing lembaga tersebut memiliki program pendidikan, baik tertulis maupun yang tidak tertulis.

c. Fungsi instruksional

Program instruksional merupakan suatu lingkungan pengajaran atau pembelajaran yang dirancang secara khusus. Guru yang mengajar, materi pelajaran, sarana dan prasarana pengajaran, media pengajaran, dan kondisi lingkungan kelas (fisik) merupakan lingkungan yang sengaja dikembangkan untuk mengembangkan tingkah laku siswa.

Selain itu lingkungan belajar juga berfungsi yaitu sebagai berikut:

a. Lingkungan Belajar Keluarga (Pendidikan Informal)

Keluarga merupakan pengalaman pertama bagi anak-anak, pendidikan di lingkungan keluarga dapat menjamin kehidupan emosional anak untuk tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga akan tumbuh sikap tolong menolong, tenggang rasa sehingga tumbuhlah kehidupan keluarga yang damai dan sejahtera, keluarga berperan dalam meletakkan dasar pendidikan agama dan sosial. Dalam hal ini keluarga memiliki beberapa fungsi dalam membentuk kepribadian dan mendidik anak di rumah yaitu:

1. Sebagai pengalaman pertama masa kanak-kanak
2. Menjamin kehidupan emosional anak
3. Menanamkan dasar pendidikan moral anak
4. Memberikan dasar pendidikan sosial
5. Meletakkan dasar-dasar pendidikan agama
6. Bertanggung jawab dalam memotivasi dan mendorong keberhasilan anak
7. Menjaga kesehatan anak sehingga ia dapat dengan nyaman menjalankan proses belajar yang utuh.
8. Memberikan kebahagiaan dunia dan akhirat dengan memberikan pendidikan agama sesuai perintah Tuhan, sebagai tujuan akhir manusia.

b. Lingkungan Belajar Sekolah (Pendidikan Formal)

Pendidikan formal berfungsi untuk mengajarkan pengetahuan umum dan pengetahuan yang bersifat khusus dalam rangka mempersiapkan anak untuk pekerjaan-pekerjaan tertentu. Program-program umum yang diberikan oleh pendidikan formal didasarkan pada asumsi bahwa setiap anak harus memiliki pengetahuan umum, seperti: pengetahuan membaca, menulis dan berhitung. Selain itu, program umum perlu dilakukan untuk memberikan dasar kebudayaan umum yang kuat demi kelangsungan hidup dan perkembangan masyarakat. Pendidikan formal memberikan program yang berbeda-beda, hal ini dilakukan untuk mempersiapkan individu untuk berbagai posisi di dalam masyarakat.

c. Lingkungan Belajar Masyarakat (Pendidikan Nonformal)

Pendidikan nonformal berfungsi mengembangkan potensi peserta didik dengan penekanan pada pengembangan kepribadian dan keterampilan, terutama pada

saat anak berusaha melepaskan diri dari pengaruh kekuasaan orang tua. Dalam pendidikan nonformal ini peserta didik akan mendapat pengetahuan yang tidak hanya berfokus pada bidang ilmu tertentu namun juga belajar dalam berinteraksi dan bersosialisasi dalam masyarakat (<http://sukseaseluruhtest.blogspot.com/2014/07/pengantar-pendidikan-pengertian-fungsi.html>).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa fungsi lingkungan belajar, antara lain fungsi psikologis, pedagogis dan fungsi instruksional.

2.4. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (efikasi diri) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997). Menurut Bandura, efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan control terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Fiest & Fiest (2002), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, maka biasanya mereka memiliki efikasi diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatsai rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Di samping itu, kecemasan berbicara di depan umum juga ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik (Matindas, 2003). Individu yang merasa cemas baik secara psikis maupun biologis, dalam dirinya akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang. Keadaan ini ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah, dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalahnya (Hurlock, 1997).

Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan efikasi diri (Sarafino, 1994). Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan.

Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (efikasi diri) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura, 1997). Menurut Prakosa (1996) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut kita berperilaku secara mantap dan efektif.

Tingginya efikasi diri yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Tidak mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi dan perfomansi individu tersebut (Bandura, 1997).

2.5. Hubungan Lingkungan Belajar dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Menurut Ramaiah (<http://eprints.uny.ac.id/>) lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan teman sekolah. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

Lingkungan menurut Slavson (1987), salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, kebiasaan, dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, maka seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.

2.6. Hubungan Efikasi Diri dan Lingkungan Belajar dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Bandura (1997) menjelaskan dalam teori belajar sosialnya bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan sebagian ditentukan oleh penilaian efikasi diri. Orang cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui keyakinan, mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi.

Efikasi diri menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, efikasi diri yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan lingkungan dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun efikasi seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat efikasi diri semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai efikasi diri yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis.

Dari hasil penelitian Muhid (2009) menyimpulkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, ia akan selalu mencoba melakukan berbagai

tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan, hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka efikasi diri mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Semakin kuat efikasi diri mahasiswa maka semakin giat dan tekun usaha-usahanya.

Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai efikasi diri yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Dalam hal berbicara di depan umum, ketika individu menghadapi situasi yang menekan, keyakinan terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997). Menurut Bandura, efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Hal yang serupa juga dinyatakan oleh Myer (Anwar. 2009) bahwa dengan efikasi diri yang tinggi tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses

dalam bidang akademis. Pendapat yang serupa dikemukakan pula oleh Feist dan Feist (Anwar. 2009) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Myers (<http://st284955.sitekno.com/article/88579>) bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Berkaitan dengan itu, kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh situasi lingkungan yang dihadapi individu sehari-hari. Kecemasan akan rendah bila lingkungan belajar mendukung untuk individu merasa tenang dalam beraktivitas.

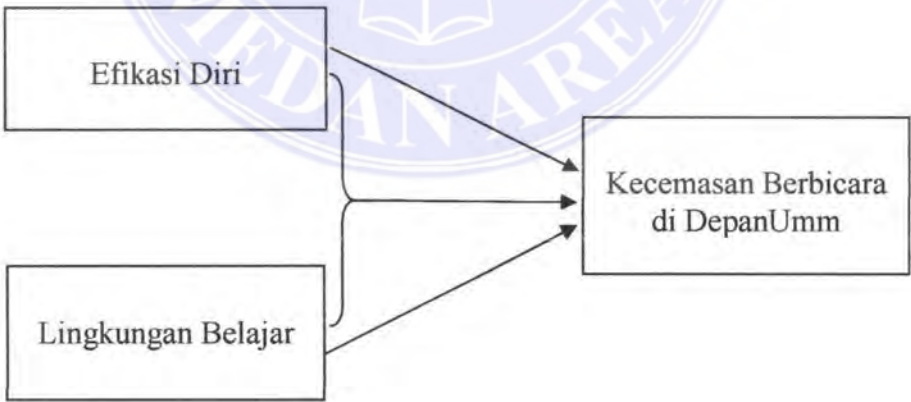
Nasution (2004) dalam bukunya “Sosiologi Pendidikan” menjelaskan bahwa lingkungan sekitar tempat tinggal anak sangat mempengaruhi perkembangan pribadi anak, disitulah anak itu memperoleh pengalaman bergaul dengan teman-teman di luar rumah dan sekolah, kelakuan anak harus disesuaikan dengan norma-norma yang berlaku dalam lingkungan itu. Penyimpangan akan segera mendapat teguran agar disesuaikan.

Arifin (2001) dalam bukunya “Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga” menjelaskan bahwa aspek yang paling

berpengaruh terhadap perkembangan jiwa anak adalah keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam keluarga anak mendapatkan pendidikan pertama dalam segala fungsi jiwanya, kemudian selanjutnya adalah masyarakat yang dasar-dasarnya diletakkan dalam keluarga ini. Pula keluarga menjadi tempat kembalinya segala kesukaran-kesukaran hidup kejiwaan anak dalam masyarakat. Anak sebelum memasuki sekolah telah mengalami perkembangan terbatas dalam lingkungan keluarganya sampai umur 6 tahun. Bimbingan serta pendidikan atas anak dalam keluarga terutama dilakukan oleh kedua orangtua di samping saudara-saudaranya yang lain. Kebiasaan orangtua terhadap kebiasaan anak dalam hal berbicara akan menuntun anak untuk memiliki keberanian berbicara di depan umum.

2.7. Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian di atas maka dapat digambarkan uraian kerangka konseptual dalam penelitian ini yaitu:

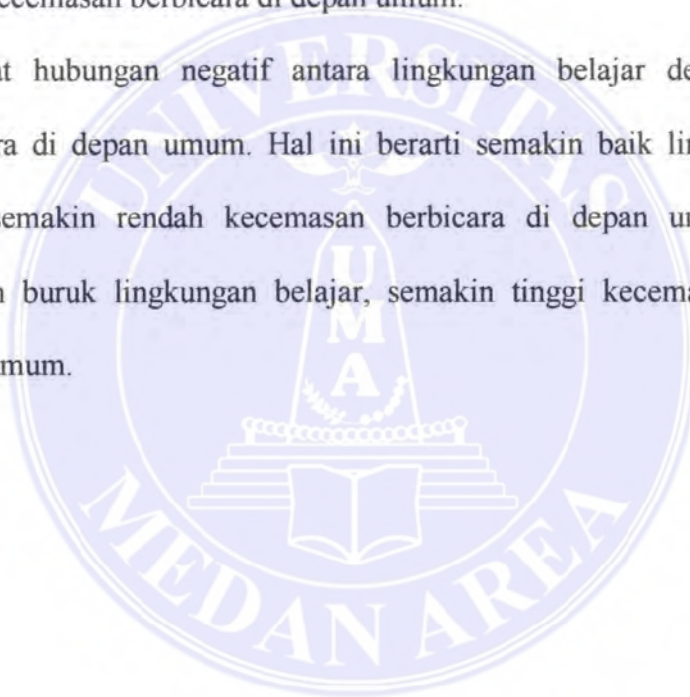


2.8. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri

- dan semakin baik lingkungan belajar, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan semakin buruk lingkungan belajar, semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.
- c. Terdapat hubungan negatif antara lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin baik lingkungan belajar, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin buruk lingkungan belajar, semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi SMK Negeri 10 Medan. Penelitian ini direncanakan dilakukan pada bulan April sampai Oktober 2016.

3.2. Identifikasi Variabel

- a. Variabel Bebas : Efikasi diri dan Lingkungan Belajar
- b. Variabel Terikat : Kecemasan Berbicara di Depan Umum

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan pengukuran yang telah dipersiapkan. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum yaitu sejauhmana ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Data untuk mengetahui kecemasan berbicara di depan umum diungkap dengan menggunakan angket yang disusun peneliti. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi kecemasan berbicara, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah kecemasan berbicara.

b. Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri diungkap dengan menggunakan angket yang disusun oleh peneliti. Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi efikasi diri dan semakin rendah skor, maka semakin rendah efikasi diri.

c. Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar merupakan lingkungan sekitar yang dengan sengaja digunakan sebagai alat dalam proses pendidikan (pakaian, keadaan rumah, buku-buku, alat peraga, alat permainan dan lain lain). Data mengenai lingkungan belajar diungkap dengan menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Semakin tinggi skor, maka dinyatakan semakin baik lingkungan belajar dan semakin rendah skor, maka semakin buruk lingkungan belajar.

3.4. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 10 Medan sebanyak 107 orang.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah objek dari populasi yang diambil melalui teknik sampling, yakni cara-cara mereduksi objek penelitian dengan mengambil sebahagian saja yang di anggap representatif terhadap populasi (Seoharto, 2011).

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Mengenai penentuan besarnya sampel Arikunto (2006) mengemukakan di dalam pengambilan sampel apabila subyeknya kurang dari 100 diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% – 15% atau 20% – 25% atau lebih. Diketahui bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 993 orang. Dari 993 orang siswa berdasarkan informasi dari guru BK (bimbingan dan Konseling) dari wali kelas, diketahui terdapat 107 orang yang sering mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Keempat puluh orang diantaranya digunakan sebagai subjek uji coba alat ukur. Sisanya 67 orang sebagai sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Penentuan sampel yang berjumlah 67 orang ini dilakukan dengan cara mengundi nomor. Peneliti mempersiapkan 107 gulungan kertas dan dimasukkan ke dalam toples. 67 gulungan kertas tidak berisi nomor, sisanya sebanyak 40 gulungan kertas berisi mulai dari nomor 1 sampai nomor 40. Siswa yang memperoleh gulungan kertas kosong ditetapkan sebagai sampel.

3.5. Metode Pengumpul Data

Penelitian ini menggunakan tiga macam skala, yaitu:

a. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara dalam penelitian ini disusun berdasarkan komponen-komponen yang dikemukakan oleh Rogers (2004) yakni: komponen fisik, komponen proses mental dan komponen emosional.

b. Skala Efikasi diri

Skala Efikasi diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yakni: *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

c. Skala Lingkungan Belajar

Skala lingkungan belajar dalam penelitian ini disusun berdasarkan bentuk-bentuk lingkungan belajar yang dikemukakan oleh Ki Hajar Dewantara (dalam Hadi, 2003), yaitu: hubungan antara guru dengan siswa, hubungan antara siswa dengan siswa yang lain dan alat belajar.

Ketiga skala ini disusun dengan menggunakan skala Likert 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 4, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 3, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 2 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 1, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 2, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 3 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 4.

3.6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan

gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subyek yang lain (Azwar, 1997). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah tehnik korelasi product moment dari Karl Pearson, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari seluruh item)
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y
- $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap item
- $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor x
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor y
- N = Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien r product moment Pearson) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagaikomponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 1996). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *part whole*.

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\{ (SD_x)^2 + (SD_y)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y) \}}}$$

Keterangan:

- r_{bt} = Koefisien korelasi setelah dikorelasi dengan *part whole*
- r_{xy} = Koefisien korelasi sebelum dikoreksi

SD_y = Standar deviasi total
 SD_x = Standar deviasi butir

3.6.2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subyek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2013). Skala yang akan diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak . untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[\frac{1 - S1^2 - S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :
 $S1^2$ dan $S2^2$ = Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2
 Sx^2 = Varians skor skala

3.7. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Analisis Regresi Dua Prediktor, dimana yang menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1 = X1) adalah efikasi diri dan prediktor kedua (variabel bebas 2 = X2) adalah lingkungan belajar, sedangkan yang menjadi kriterium (variabel terikat) adalah kecemasan berbicara di depan umum. Kedua variabel bebas ini akan diuji secara bersamaan, sehingga

dapat dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat. Selanjutnya untuk mengetahui signifikansi nilai atau koefisien hubungan, maka harus dilakukan analisis regresi (anareg) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{\text{reg}} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R)^2}$$

Keterangan :

F_{reg} = Harga F garis regresi yang dicari

N = Banyaknya subjek yang terlibat

m = Banyaknya prediktor

R = Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor-prediktor

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis Regresi 2 Prediktor, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

- a. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- b. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil ini ditunjukkan dengan koefisien $F_{reg} = 9,688$ dimana $sig < 0,010$. Ini menandakan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan semakin baik lingkungan belajar, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan semakin buruk lingkungan belajar, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil ini dilihat dari koefisien korelasi $r_{x1y} = -0,439$; $sig < 0,010$. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dinyatakan diterima.
3. Kemudian untuk variabel lingkungan belajar diketahui bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil ini dilihat dari koefisien korelasi $r_{x2y} = -0,296$; $sig < 0,010$. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis ketiga yang

berbunyi terdapat hubungan negatif antara lingkungan belajar dengan kecemasan berbicara didepan umum dinyatakan diterima.

3.2. Saran-saran

1. Saran Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian yang menggambarkan bahwa kecemasan siswa untuk berbicara didepan umum tergolong tinggi, maka disarankan kepada pihak sekolah, khususnya para guru untuk terus melakukan pendekatan kepada siswa untuk membantu siswa agar dapat menurunkan kecemasan siswa, memberikan keyakinan bahwa siswa mampu dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Para guru hendaknya tidak bosan untuk terus mendukung siswa agar terus berani mencoba jika diminta untuk tampil didepan umum.

2. Saran Kepada Segenap Orangtua

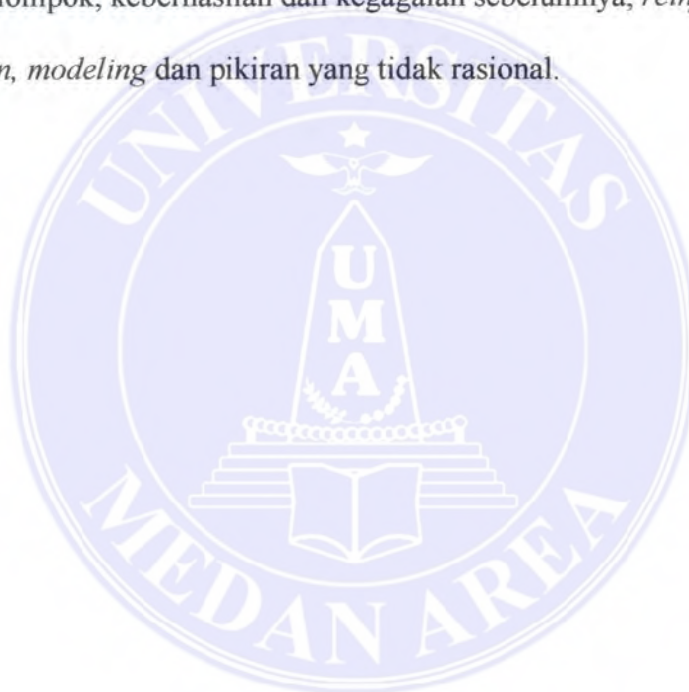
Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kecemasan siswa untuk berbicara didepan umum tinggi, maka disarankan kepada para orangtua untuk terus memberikan perhatian terhadap anak, khususnya yang berkaitan keberanian untuk berbicara didepan umum, terus melatih keberanian anak dan memberikan dukungan penuh terhadap keberanian anak berbicara di depan umum.

3. Saran Kepada Para Siswa

Disarankan untuk dapat mampu menurunkan kecemasan berbicara didepan umum, misalnya terus melatih diri dalam hal berbicara, tidak takut salah namun siap menerima kritikan dari orang lain, meningkatkan keberanian untuk tampil berbicara di depan umum.

4. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Dari penelitian ini diketahui masih terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum. Sejalan dengan hal tersebut, maka disarankan kepada peneliti berikutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum, diantaranya dalam hal keahlian dan pengalaman individu dalam komunikasi, jumlah kelompok, keberhasilan dan kegagalan sebelumnya, *reinforcement*, *skill acquisition*, *modeling* dan pikiran yang tidak rasional.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, 2013. Hubungan self-efficacy dan motivasi belajar dengan kemandirian belajar siswa kelas V SD Negeri se-kecamatan Danurejan Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/16002/1/skripsi%20ratri%20nugrahani%2009108241037.pdf>. Diakses pada tanggal 22 Juli 2015.
- Ahmadi, Abu dan Nur Ubhiyati, 1991. *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press. 2009
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson. 1996. *Pengantar Psikologi*. Terjemahan Kusuma W. Jakarta: Erlangga.
- Bandura, A. 1994. *Self Efficacy*. New York: Academic Press. Diakses <http://www.des.emory.edu/mfp/BAndura1994EHB.pdf>
- Baron, RA dan Byrne, B. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Brehm & Kassin. 1990. *Self Efficacy (efikasi diri)*. <http://treepjkr.multiply.com/review/item/22>.
- Carlos, M, Z & Nisfiannoor, M. 2006. Hubungan Antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis. Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi. Vol.8, No 2*.
- Chaplin, J. P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Darajdat, Z. 1969. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Gufron, N dan Rini, R. W, 2012. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta :Aruzz Media.
- Hakim, T. 2003. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Swara.
- Hasbullah. 2001, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id>. Di akses pada tanggal 29 Juli 2015
- <http://st284955.sitekno.com/article/88579/self-efficacy-dengan-kecemasan-komunikasi-pada-mahasiswa-dalam-mempresentasikan-tugas-di-depan-kelas.html>

<http://sukselesseluruhtest.blogspot.com/2014/07/pengantar-pendidikan-pengertian-fungsi.html>

<https://makkita.wordpress.com/tag/kecemasan-berbicara/diakses> pada tanggal 25 Juli 2015

Hudaniah dan Dayakisni, T. 2003. *Psikologi Sosial*, Edisi Revisi. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah

Hurlock, 1997. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Kartono, K. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada

Lazarus. 1976. *Pattern Of Adjustment and Human Effectiveness*. Kogakusha. McGraw Hill Book Company

Maryati, I. 2008. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Keyakinan Diri (Self-Efficacy) Dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/3693/2/F100040097.pdf>, diakses pada tanggal 22 Juni 2015.

Nevid, J. S., Rathus, S. A. and Greene, B. 1997. *“Abnormal Psychology in a Changing World”* Third Edition. Prentice-Hall, Inc

Oemar, H. 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.

Prasetyono, D.S. 2005. *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Pustaka

Rakhmat, J. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Gramedia Pustaka.

Santrock, J.W. 2006. *Life Span*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Saroni, M. 2006. *Manajemen Sekolah*. Yogyakarta: Al Ruzz Media.

Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Soedomo, H. 2003. *Pengantar Pendidikan*. Surakarta: UNS Pers.

Suhandang, K. 2009. *Retorika Strategi Teknik dan Taktik Pidato*. Bandung: Nuansa

Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suwarno, W, 2006. *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Al-Ruzz Media
- Triantoro, S. 2012. *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Wahyono, T. 2001. Transisi dari Dunia Pendidikan ke Dunia Kerja: Desain Sistem Pembelajaran untuk Meningkatkan Efikasi Diri terhadap Karir Siswa. *Psikologika (Jurnal Penelitian)*. 12 (VI): 5-10.
- Yusuf, S dan Nurihsan, J. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.



Data Uji Coba Angket Efikasi Diri

Subjek	Nomor Butir Angket																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	1	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	3	2	4	3	
2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	2	
3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	
4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
5	3	4	3	1	4	3	3	1	4	3	1	4	4	4	3	1	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	
6	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	
7	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	
8	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	
9	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	
10	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	
11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	
12	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
13	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3
14	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	
15	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	3	1	1	1	3	4	4	3	3	
16	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	
17	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	
18	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	
19	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	
20	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	
21	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
23	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
24	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	
25	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	
26	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	
27	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	2	
28	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
29	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	
30	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	
31	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	4	4	3	
32	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	
33	3	4	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	
34	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	
35	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
36	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	
37	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	
38	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	
39	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	
40	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total
3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	3	3	4	2	124
3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	136
3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	2	4	3	141
3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	141
3	4	2	4	4	3	3	1	2	4	3	2	4	4	123
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	143
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	141
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	149
4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	148
4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	145
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	150
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	154
4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	126
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	139
4	3	3	1	3	4	4	1	3	1	4	3	1	3	89
4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	138
4	3	3	4	3	4	4	4	1	2	4	3	4	3	137
4	4	4	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	128
4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	130
3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	129
4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	137
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	158
3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	147
3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	137
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	146
3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	130
4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	127
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	155
4	4	3	1	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	136
3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	133
3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	135
3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	131
4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	132
1	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	139
3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	148
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	145
4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	145
4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	144
3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	143
4	4	3	4	1	4	4	3	3	3	4	3	4	1	134

Data Uji Coba Angket Lingkungan Belajar

Subjek	Nomor Butir Angket																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	4	3	1	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
2	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
3	3	3	1	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4
4	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	1	3	4	3	4	3
5	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	2
6	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4
7	3	4	1	3	4	1	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
8	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	3	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
10	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3
11	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
12	3	4	2	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4
13	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3
14	4	4	1	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2
15	1	4	4	1	2	1	1	2	4	1	3	3	1	2	4	3	3	1	2	4	4	1	1
16	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3
17	2	3	1	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4
18	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
19	4	3	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3
20	4	3	1	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4
21	4	4	2	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3
22	4	4	1	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
23	3	3	1	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4
24	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3
25	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
26	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	2	1	4	3	3	2	1	3	3	3
27	2	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
28	3	4	1	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4
29	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4
30	4	3	1	3	5	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3
31	4	4	1	4	4	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
32	3	4	1	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4
33	4	4	2	3	3	1	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2
34	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
35	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	1	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4
36	3	3	1	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
37	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3
38	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4
39	4	4	1	3	5	1	4	2	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	4	3	3
40	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total
2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	139
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	149
3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	136
1	3	4	3	1	4	3	3	1	3	4	3	4	1	4	4	4	121
3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	140
3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	142
3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	135
3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	149
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	148
3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	143
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	151
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	137
3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	115
4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	137
1	1	3	1	1	1	3	3	1	2	4	3	3	1	1	1	3	86
4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	134
4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	131
2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	132
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	140
3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	129
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	139
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	149
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	140
3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	139
4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	127
3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	119
3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	2	2	113
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	142
3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	137
3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	142
4	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138
3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	140
3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	133
4	4	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	140
3	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	137
3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	136
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	148
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	140
4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	130
3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	141

Data Uji Coba Skala Kecemasan Berbicara

Subjek	Nomor Butir Angket																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	4	2
2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3
3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4
5	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	2	2	3
6	4	3	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4
7	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
8	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4
9	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
10	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3
11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
14	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2
15	4	1	1	1	1	4	2	1	3	4	4	4	1	1	1	1	3	2	1	3	4	1
16	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3
17	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4
18	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3
19	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3
20	4	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	3	4
21	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4
22	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
23	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4
24	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3
25	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4
26	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
27	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
28	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4
29	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4
30	4	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	2	4	3	3	3
31	4	4	3	4	1	4	3	1	3	4	4	4	4	3	4	1	3	3	1	4	4	3
32	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	2	2	4	2	4	4	4
33	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2
34	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
35	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4
36	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4
37	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3
38	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4
39	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3
40	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Total
3	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	4	2	3	113
2	4	2	4	4	1	4	3	1	4	3	2	3	3	3	4	117
4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	3	4	3	4	138
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	138
1	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	1	4	2	3	3	110
3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	125
3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	133
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	134
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	140
3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	126
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	148
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	148
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	124
4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	1	4	2	4	127
1	1	3	4	3	2	4	3	2	4	1	1	1	4	1	4	87
4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	115
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	137
2	4	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	117
3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	122
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	121
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	136
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	142
4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	138
3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	127
4	3	3	3	3	2	1	4	2	1	4	4	4	4	4	4	131
3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	113
3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	2	93
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	139
3	4	4	4	4	1	3	4	1	3	4	3	1	4	4	3	133
3	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	123
4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	121
3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	124
3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	114
4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	133
3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	135
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	141
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	139
3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	129
4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	132
3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	134

Data Penelitian

No	Efikasi Diri	Lingk Bljr	Kecemasan	No	Efikasi Diri	Lingk Bljr	Kecemasan
1	89	92	107	34	91	92	84
2	91	97	98	35	83	96	102
3	94	76	89	36	76	95	102
4	86	99	105	37	78	94	103
5	74	79	108	38	91	102	89
6	92	100	74	39	84	89	81
7	69	76	107	40	96	73	90
8	93	101	81	41	84	94	82
9	90	86	98	42	84	91	97
10	81	104	102	43	89	99	97
11	75	85	106	44	94	103	87
12	77	102	85	45	84	93	89
13	80	101	87	46	90	102	88
14	87	89	104	47	93	91	87
15	84	92	106	48	73	70	102
16	80	92	108	49	34	81	103
17	87	94	104	50	80	93	99
18	88	90	99	51	83	87	101
19	81	93	96	52	83	88	96
20	84	100	96	53	75	90	101
21	89	97	102	54	80	95	93
22	85	97	96	55	79	89	99
23	68	87	100	56	81	92	99
24	83	100	95	57	71	102	98
25	86	89	93	58	93	97	90
26	78	93	100	59	79	72	108
27	86	100	97	60	90	85	84
28	89	80	94	61	82	81	98
29	90	99	107	62	92	77	95
30	80	90	99	63	66	89	102
31	76	77	105	64	79	98	91
32	82	98	87	65	79	98	92
33	94	100	100	66	79	92	95
				67	87	94	80

Reliability

Scale: Efikasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.3250	.97106	40
VAR00002	3.6250	.58562	40
VAR00003	3.3250	.76418	40
VAR00004	3.2000	.75786	40
VAR00005	3.5750	.71208	40
VAR00006	3.6750	.52563	40
VAR00007	3.6000	.54538	40
VAR00008	3.5250	.87669	40
VAR00009	3.1250	.82236	40
VAR00010	3.3250	.76418	40
VAR00011	3.2000	.75786	40
VAR00012	3.5750	.74722	40
VAR00013	3.6750	.65584	40
VAR00014	3.7750	.47972	40
VAR00015	3.3250	.76418	40
VAR00016	3.2000	.75786	40
VAR00017	3.3500	.92126	40
VAR00018	3.6500	.62224	40
VAR00019	3.3250	.76418	40
VAR00020	3.2000	.75786	40

VAR00021	3.5750	.71208	40
VAR00022	3.6750	.47434	40
VAR00023	3.6750	.47434	40
VAR00024	3.2750	.75064	40
VAR00025	3.6750	.61550	40
VAR00026	3.4000	.63246	40
VAR00027	3.5000	.64051	40
VAR00028	3.8000	.46410	40
VAR00029	3.1250	.60712	40
VAR00030	3.6750	.72986	40
VAR00031	3.6000	.70892	40
VAR00032	3.7500	.49355	40
VAR00033	3.7250	.45220	40
VAR00034	3.2000	.75786	40
VAR00035	2.6750	.85896	40
VAR00036	3.1500	.83359	40
VAR00037	3.6250	.58562	40
VAR00038	3.1250	.60712	40
VAR00039	3.6750	.72986	40
VAR00040	3.6000	.70892	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	134.7500	127.782	.500	.878
VAR00002	134.4500	135.023	.319	.881
VAR00003	134.7500	127.833	.654	.875
VAR00004	134.8750	128.112	.643	.875
VAR00005	134.5000	131.487	.473	.879
VAR00006	134.4000	135.631	.311	.881
VAR00007	134.4750	136.256	.248	.882
VAR00008	134.5500	130.305	.432	.879
VAR00009	134.9500	131.844	.381	.880
VAR00010	134.7500	127.833	.654	.875
VAR00011	134.8750	128.112	.643	.875
VAR00012	134.5000	132.103	.411	.880
VAR00013	134.4000	134.246	.331	.881
VAR00014	134.3000	138.831	.058	.884

VAR00015	134.7500	127.833	.654	.875
VAR00016	134.8750	128.112	.643	.875
VAR00017	134.7250	128.358	.503	.878
VAR00018	134.4250	135.738	.247	.882
VAR00019	134.7500	127.833	.654	.875
VAR00020	134.8750	128.112	.643	.875
VAR00021	134.5000	131.487	.473	.879
VAR00022	134.4000	137.015	.223	.882
VAR00023	134.4000	137.887	.144	.883
VAR00024	134.8000	139.600	-.025	.888
VAR00025	134.4000	137.836	.104	.884
VAR00026	134.6750	134.020	.361	.881
VAR00027	134.5750	140.148	-.056	.887
VAR00028	134.2750	135.179	.400	.880
VAR00029	134.9500	135.792	.251	.882
VAR00030	134.4000	130.759	.504	.878
VAR00031	134.4750	134.307	.298	.882
VAR00032	134.3250	138.071	.120	.884
VAR00033	134.3500	139.054	.043	.884
VAR00034	134.8750	128.112	.643	.875
VAR00035	135.4000	135.015	.198	.884
VAR00036	134.9250	132.020	.365	.881
VAR00037	134.4500	139.946	-.042	.886
VAR00038	134.9500	135.792	.251	.882
VAR00039	134.4000	130.759	.504	.878
VAR00040	134.4750	134.307	.298	.882

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
138.0750	139.712	11.81999	40

ANGKET PENELITIAN

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN LINGKUNGAN
BELAJAR DENGAN KECEMASAN BERBICARA
KELAS SISWA SMK NEGERI 10 MEDAN

Nama :

Kelas :

Petunjuk:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
2. Berilah jawaban yang benar-benar cocok dengan pilihanmu dengan memberi tanda cek (√) pada kolom yang telah
3. Alternatif pilihan jawaban:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

SKALA A

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin memiliki kemampuan yang baik untuk menguasai materi dalam pelajaran				
2	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang di berikan guru				
3	Saya memiliki strategi dan langkah-langkah yang tepat untuk mengerjakan tugas				
4	Saya yakin langkah-langkah dan strategi yang saya lakukan efektif untuk memahami pelajaran				
5	Saya optimis dengan nilai mid/ujian semester yang akan saya peroleh				
6	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
7	Saya yakin dapat belajar dengan baik				
8	Saya pesimis dapat memperoleh nilai yang telah saya targetkan				
9	Saya mengerjakan tugas jika mendekati waktu akan dikumpulkan				
10	Saya merasa yakin dapat bangkit dari kegagalan yang pernah saya alami				
11	Saya mampu menemukan cara lain ketika tidak bisa mengerjakan tugas dengan cara yang diajarkan guru.				
12	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi soal-soal yang susah				
13	Saya ragu dapat mengerjakan tugas dengan baik dan sempurna				
14	Saya merasa senang mengerjakan tugas yang sulit				
15	Saya cemas saat mengerjakan soal di papan tulis				
16	Saya tidak mudah putus asa dalam menghadapi soal yang rumit				
17	Saya akan terus berusaha agar bias mencapai kesuksesan walaupun kegagalan sering menghampiri				
18	Saya berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikan tugas				
19	Saya tidak mengeluh ketika guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah				
20	Saya ragu dapat mengerjakan tugas dengan baik dan sempurna				
21	Saya harus mengerjakan tugas dari guru dengan sebaik-baiknya.				
22	Saya tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan belajar				
23	Suasana persaingan membuat saya tidak mampu				

	mengerjakan tugas dengan baik				
24	Saya merasa yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil				
25	Saya ragu dapat memenuhi target yang telah ditetapkan				
26	Saya bingung tentang apa yang harus saya lakukan agar berhasil dalam menguasai materi				
27	Saya merasa kurang percaya diri jika mengingat kekurangan kekurangan yang saya miliki				
28	Saya ragu dapat mengerjakan tugas dengan baik				
29	Saya tidak mampu menghadapi tugas yang berat				
30	Saya merasa malas berpikir jika dihadapkan pada tugas yang sulit				
31	Saya mudah menyerah ketika mengerjakan soal dalam jumlah yang banyak.				
32	Saya tetap optimis meskipun tugas yang saya kerjakan sulit				
33	Saya tidak mampu menghadapi tugas yang berat				
34	Saya yakin nilai saya dalam beberapa mata pelajaran kurang memuaskan				
35	Saya menetapkan target yang harus saya capai dalam mengerjakan tugas				
37	Saya tidak suka mengerjakan tugas- tugas yang membutuhkan kreativitas				
38	Saya merasa kurang mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen				
39	Saya ragu dapat berhasil dalam mid/ujian semester dengan kemampuan yang saya miliki saat ini				
40	Saya mampu mengerjakan tugas dalam pelajaran sesuai dengan target yang ditetapkan				

SKALA B

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sering bertanya kepada guru apabila materi yang disampaikan kurang jelas				
2	Saya berkonsultasi dengan guru ketika menghadapi masalah pelajaran di sekolah				
3	Ketika saya mengalami kesulitan belajar di sekolah, guru membantu saya				
4	ruang kelas tempat saya belajar kurang terjaga kebersihannya				
5	suasana lingkungan belajar disekolah tidak kondusif				
6	lingkungan belajar disekolah tidak nyaman				
7	Guru menciptakan suasana belajar yang menyenangkan di dalam kelas				
8	Lingkungan belajar di sekolah terasa nyaman				
9	Pihak sekolah memberikan pelayanan kepada saya dengan suasana kehangatan, keakraban.				
10	Keadaan ruang kelas biasa tempat saya belajar di sekolah selalu bersih				
11	Saya bertegur sapa dengan staf tata usaha yang ada sekolah				
12	Suasana lingkungan belajar di sekolah saya hampir dapat dikatakan selalu kondusif				
13	Saya malas untuk melakukan piket membersihkan dan mengatur ruang kelas				
14	Saya jarang bertanya kepada guru apabila materi yang disampaikan kurang jelas				
15	Saya tidak pernah berkelahi dengan teman yang ada di lingkungan sekolah				
16	Guru terkadang terlambat masuk kelas				
17	Kadang saya melanggar tata tertib sekolah				
18	Saya tidak berkonsultasi dengan guru ketika menghadapi masalah pelajaran di sekolah				
19	Ketika saya mengalami kesulitan belajar di sekolah, guru tidak membantu saya				
20	Selalu selalu aktif mengikuti kegiatan belajar dikelas				
21	Guru selalu masuk kelas tepat waktu				
22	Saya mentaati tata tertib yang ada di sekolah				
23	Suasana belajar terasa tidak nyaman				
24	Saya tidak membedakan teman yang satu dengan yang lain dalam pergaulan sehari-hari di sekolah				
25	Fasilitas diruang kelas kurang mendukung untuk proses belajar mengaaajar				

26	Kegiatan praktikum tidak di dukung dengan alat alat yang lengkap				
27	Saya menciptakan hubungan yang harmonis dengan teman-teman di sekolah				
28	Saya jarang berkunjung keperpusatakaan untuk membaca buku				
29	Saya belajar kelompok di rumah teman setelah pulang sekolah				
30	Saya sering berdiskusi dengan teman-teman di kelas untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
31	Fasilitas yang tersedia di sekolah tidak semua saya manfaatkan				
32	Saya melakukan piket kelas sesuai dengan jadwal jadwal untuk membersihkan dan mengatur tata ruang kelas				
33	Disekolah saya hanya berteman dengan orang orang tertentu saja				
34	Terkadang saya berkelahi dengan teman teman disekolah				
35	Saya memanfaatkan semua fasilitas yang tersedia di sekolah				
36	Ruang kelas dilengkapi dengan fasilitas yang mendukung untuk kegiatan belajar				
37	Saya lebih senang belajar sendiri di rumah				
38	Alat alat praktikum tersedia lengkap dilaboratorium				
39	Saya memanfaatkan perpustakaan untuk membaca buku pada saat jam pelajaran kosong				
40	Saya tidak pernah berdiskusi dengan temen teman dikelas untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru				

SKALA C

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak merasa mules sedikitpun meskipun harus tampil dan berbicara di depan kelas				
2	Tidak ada perasaan untuk buang air kecil ketika saya berbicara di depan kelas				
3	Saya berbicara di depan kelas dengan tenang				
4	Saya mampu berbicara di depan kelas				
5	Saya merasa tidak percaya diri ketika harus berbicara di depan kelas				
6	Saya melaksanakan dengan rileks ketika harus mempresentasikan tugas di depan kelas				
7	Bagi saya berbicara di depan kelas adalah sesuatu yang tidak perlu di hindari.				
8	Saya bernafas dengan tenang ketika berbicara di depan kelas				
9	Saya menjadi gugup ketika guru menunjuk saya untuk mempresentasikan tugas di depan kelas				
10	Saya kurang yakin ketika berbicara di depan kelas meskipun saya sudah mempersiapkan diri				
11	Saya menunggu giliran untuk mempresentasikan tugas di depan kelas dengan santai				
12	Ketika guru menunjuk saya untuk berbicara di depan kelas, saya melaksanakan dengan santai				
13	Saya merasa takut untuk menyampaikan tugas di depan kelas				
14	Jantung saya berdebar – debar ketika guru menunjuk saya untuk berbicara di depan kelas				
15	Saya melaksanakan dengan rileks ketika harus mempresentasikan tugas di depan kelas				
16	Saya merasa kurang mampu menjawab pertanyaan bila berada di depan kelas				
17	Detak jantung saya bertambah keras ketika saya berbicara di depan kelas				
18	Saya rasanya ingin keluar kelas ketika di suruh presentasi di depan kelas				
19	Saya ingin buang air kecil ketika berbicara di depan kelas				
20	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika berbicara di depan kelas				
21	Saya melaksanakan dengan santai ketika harus berbicara di depan kelas				
22	Saya bisa berkonsentrasi dengan baik ketika berbicara didepan kelas				
23	Saya tegang ketika harus mempresentasikan tugas				

	di depan kelas				
24	Nafas saya sesak ketika guru memanggil nama saya untuk berbicara di depan kelas				
25	Jika melihat orang lain memperhatikan saya bicara di depan kelas, saya merasa gugup.				
26	Pikiran saya menjadi kacau ketika berbicara di depan kelas				
27	Ketika guru memanggil nama siswa satu persatu untuk menjawab pertanyaan, saya mulai berkeringat				
28	Saya yakin bisa berbicara di depan kelas meskipun tanpa persiapan.				
29	Saya tegang ketika harus mempresentasikan tugas di depan kelas				
30	Tiba – tiba saya ingin buang air kecil ketika mempresentasikan tugas di depan kelas				
31	Ketika berbicara di depan kelas, perut saya tiba – tiba terasa mules.				
32	Saya merasa takut untuk berbicara di depan kelas.				
33	Nafas saya menjadi sesak ketika mempresentasikan tugas di depan kelas.				
34	Saya merasa tidak mampu bicara ketika berada di depan kelas				
35	Wajah saya menjadi pucat ketika berbicara di depan kelas.				
36	Saat berbicara di depan kelas, keringat saya mulai keluar				
37	Saya tegang ketika harus berbicara di depan kelas				
38	Saya merasa percaya diri ketika harus berbicara di depan kelas				