

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI
1 TIGALINGGA**

SKRIPSI

OLEH :

**VERONIKA MANULLANG
218600301**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/26

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)30/7/26

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI
1 TIGALINGGA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*



Oleh :

Veronika Manullang

218600301

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di
Depan Umum Pada SMA Negeri 1 Tigalingga
Nama : Veronika Manullang
NPM : 218600301
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing



Risydah Fadhillah, S.Psi., M.Psi Psikolog
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal lulus: 03 November 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 03 November 2025



Veronika Manullang
218600301

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Veronika Manullang

NPM : 218600301

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada SMA Negeri 1 Tigalingga. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 03 November 2025

Yang menyatakan


SEPLUH RIBU RUPIAH
0000
METERAI
TEMPEL
E5D41ANX199967585
(Veronika Manullang)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TIGALINGGA

OLEH:
VERONIKA MANULLANG
NPM: 218600301

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang dapat menghambat kemampuan siswa. Populasi pada penelitian yaitu seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga yang berjumlah 290 siswa dengan sampel 290 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua skala Likert, yaitu skala *self-efficacy* serta skala kecemasan berbicara di depan umum. Analisis data menggunakan uji *korelasi Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0.553$ dan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Kontribusi *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 30.6%, menunjukkan bahwa keyakinan diri berperan penting dalam mengelola kecemasan komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah dan mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini menegaskan pentingnya *self-efficacy* sebagai faktor dalam mengurangi kecemasan saat berbicara di hadapan orang banyak.

Kata Kunci: *self-efficacy*; kecemasan berbicara di depan umum; siswa SMA

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY AMONG TENTH-GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 TIGALINGGA

BY:
VERONIKA MANULLANG
NPM: 218600301

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety among 10th grade students at SMA Negeri 1 Tigalingga. Public speaking anxiety is a form of social anxiety that can hinder students' abilities. The research population consisted of all 290 tenth-grade students at SMA Negeri 1 Tigalingga, with a sample size of 290 students. The sampling technique used is total sampling. Data were collected using two Likert scales, namely the self-efficacy scale and the public speaking anxiety scale. Data analysis using the Product Moment correlation test showed a significant negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety, with a correlation coefficient value of $r_{xy} = -0.553$ and significance $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that the higher the level of self-efficacy possessed by students, the lower their public speaking anxiety. Self-efficacy contributed 30.6% to public speaking anxiety, indicating that self-confidence plays an important role in managing communication anxiety. The results showed that students had low levels of self-efficacy and experienced public speaking anxiety. These findings emphasize the importance of self-efficacy as a factor in reducing anxiety when speaking in front of large groups of people.

Keywords: self-efficacy; public speaking anxiety; high school students

RIWAYAT HIDUP

Veronika manullang lahir di desa sukandebi, kec. Tigalingga, kab. Sidikalang, Sumatera utara pada tanggal 22 Mei 2003. Peneliti lahir dari pasangan suami istri yang bernama Darlan Manullang & Ita Dermita yang merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara dengan anak pertama yaitu laki-laki yang bernama Evander L Manullang dan anak kedua yaitu perempuan bernama Yulinar Manullang.

Pada tahun 2009 peneliti masuk sekolah dasar SD Negeri 030316 Sukandebi dan tamat pada tahun 2015, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Tigalingga dan tamat ada tahun 2018. Setelah itu, saya melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah atas di SMA Swasta Nusantara Tigalingga dan menyelesaikannya dengan baik dan tamat pada 2021. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di Universitas Medam Area dengan fakultas psikologi.

MOTTO

“TO THE LORD JESUS, ALL VICTORY”

“WALK BY FAITH”

“TUHAN akan mengangkat engkau menjadi kepala dan bukan menjadi ekor, engkau akan tetap naik dan bukan turun, apabila engkau mendengarkan perintah TUHAN, Allahmu, yang kusampaikan pada hari ini kaulakukan dengan setia”

(Ulangan 28: 13)

“Diberkatilah orang yang mengandalkannya Tuhan, yang menaruh harapannya pada Tuhan”

(Yeremia 17:7)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam dia, yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada SMA Negeri 1 Tigalingga", sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana strata 1 (S1) Program studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Saya ucapkan terima kasih kepada ibu Dr. Risydah Fadilah, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing saya dalam penyusunan skripsi ini dan saya juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu saya. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu saya sangat mengharapkan saran yang bersifat mendidik serta membangun sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.

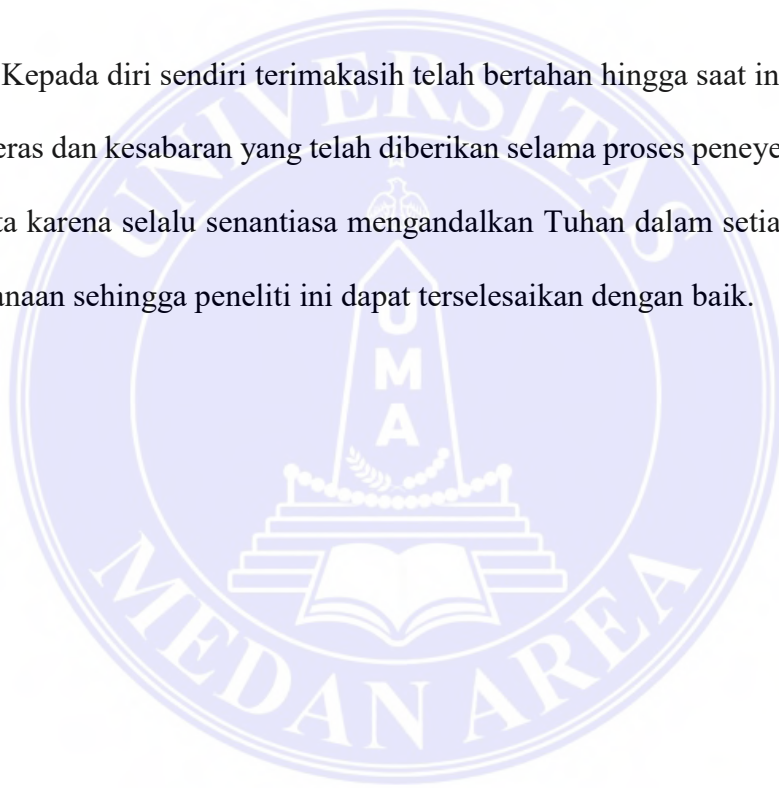
Kepada orang tua tercinta, bapak Darlan Simanullang dan ibu Ita Dermita Banjarnahor, terimakasih atas dukungan motivasi dan selalu mendoakan peneliti sehingga peneliti bisa berada di tahap ini. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih telah menemani peneliti dan mendengar segala keluhan kesah peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Kepada abang saya Evander L Simanullang dan kakak Yulinar Simanullang, terima kasih atas doa, dukungan dan semangat yang diberikan kepada peneliti sehingga proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar. Kepada teman-teman saya Indah Natalia Dachi, Rosema Sihombing, Irna Julia Ginting, Mia Ertina Sinuraya, Fonnika Simanjuntak, Dhea Nita Tarigan, Annisa Nabilah dan

Silvia Theresia Aritonang yang selalu menemani, memberikan bantuan, semangat serta keceriaan selama masa kuliah dan juga membuat penyusunan skripsi ini lebih menyenangkan.

Kepada patner saya Rizki Aritonang yang selalu menemani saya dalam proses penyusunan skripsi ini, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya dan selalu mendegarkan, menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, dan memberikan semangat untuk tidak pantang menyerah.

Kepada diri sendiri terimakasih telah bertahan hingga saat ini dan juga atas kerja keras dan kesabaran yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi ini, serta karena selalu senantiasa mengandalkan Tuhan dalam setiap langkah dan perencanaan sehingga peneliti ini dapat terselesaikan dengan baik.



Medan, 03 November 2025



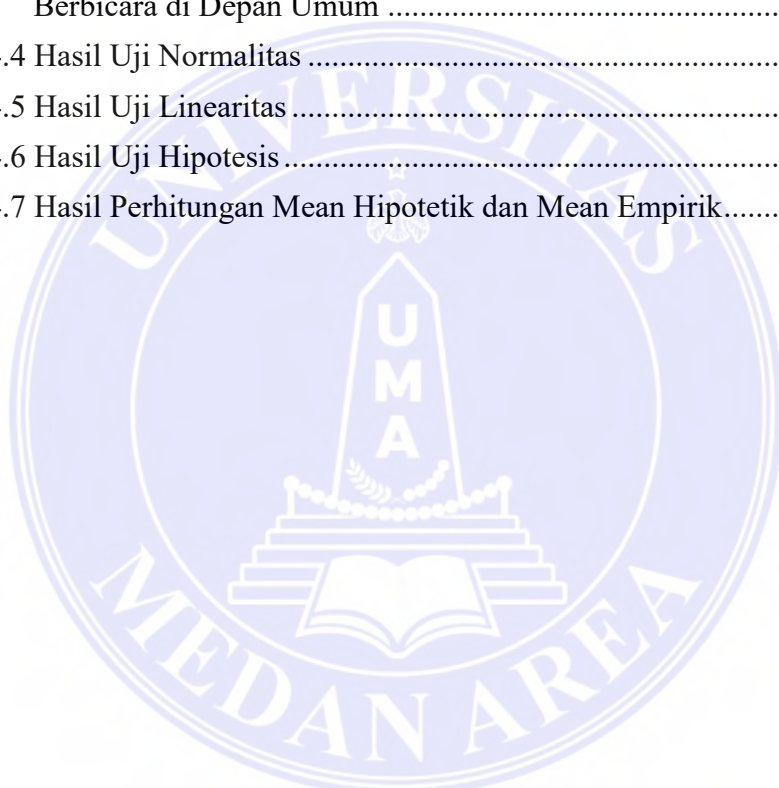
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Hipotesis Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian	10
1.5.1. Manfaat Teoritis	10
1.5.2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	11
2.1.1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum	12
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	12
2.1.3. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	18
2.1.4. Ciri-ciri Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	22
2.2. <i>Self-Efficacy</i>	24
2.2.1. Definisi <i>Self-Efficacy</i>	24
2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	26
2.2.3. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	30
2.2.4. Proses-Proses yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	34
2.2.5. Sumber-Sumber yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	36
2.2.6. Karakteristik Individu yang Memiliki <i>Self-Efficacy</i> Tinggi dan <i>Self-Efficacy</i> Rendah	39
2.3. Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	41
2.4. Kerangka Konseptual	45

BAB III METODE PENELITIAN	46
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	46
3.1.1. Waktu Penelitian	46
3.1.2. Tempat Penelitian	46
3.2. Bahan dan Alat Penelitian	46
3.2.1. Alat Penelitian	46
3.2.2. Bahan Penelitian	47
3.3. Metodologi Penelitian	47
3.4. Identifikasi Variabel	47
3.5. Definisi Operasional	48
3.5.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	48
3.5.2. <i>Self-Efficacy</i>	49
3.6. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	49
3.6.1. Populasi	49
3.6.2. Sampel	49
3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel	50
3.7. Prosedur Kerja Penelitian	51
3.7.1. Persiapan Administrasi Penelitian	51
3.7.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	51
3.7.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	53
3.7.4. Teknik Analisis Data	56
3.7.5. Pelaksanaan Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
4.1. Hasil	58
4.1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	58
4.1.2. Uji Normalitas	61
4.1.3. Uji Linearitas	62
4.1.4. Uji Hipotesis	62
4.1.5. Mean Empirik dan Mean Hipotetik	63
4.2. Pembahasan	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	72
5.1. Simpulan	72
5.2. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	46
Tabel 3.2 Jawaban Skala Penelitian <i>Self-Efficacy</i>	53
Tabel 3.3 Jawaban Skala Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	53
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Self-Efficacy</i> Setelah Uji Validitas	58
Tabel 4.2 Distribusi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Setelah Uji Validitas	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i> dan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	61
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas	62
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis	63
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	45
Gambar 2 Kurva Normal <i>Self-Efficacy</i>	65
Gambar 3 Kurva Normal Kecemasan Berbicara di Depan Umum	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	79
Lampiran 2 Data Mentah Penelitian	82
Lampiran 3 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	91
Lampiran 4 Analisis Data.....	101
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	104



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja SMA saat ini berada dalam masa perubahan yang sangat penting, dimana di usia saat ini mereka harus menghadapi berbagai tantangan secara akademik, sosial, maupun emosional. Siswa sekarang memasuki pada masa remaja dengan rentang usia 14-17 tahun. Masa remaja (*adolescence*) menurut Erikson merupakan salah satu tahapan perkembangannya yang paling krusial karena di akhir periode ini seseorang harus sudah mendapatkan rasa ego identitas tidak dimulai maupun di akhir selama masa remaja. Erikson melihat masa remaja sebagai periode latensi sosial, seperti ia melihat usia sekolah sebagai periode latensi seksual (Feist et al., 2017). Dalam tahap ini, remaja diharapkan mampu menjalin hubungan sosial yang lebih dewasa, menerima kondisi fisiknya, bertanggung jawab secara sosial, serta mengelola emosi secara mandiri.

Fadilah (2023) mengemukakan beberapa tugas perkembangan penting yang harus dicapai selama masa remaja, antara lain : mencapai hubungan baru dan yang lebih menantang dengan teman sebaya, mencapai peranan sosial, menerima keadaan fisiknya, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir dan ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan yang terakhir memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku baik di lingkungan. Salah satu tugas perkembangan yang penting adalah pencapaian kemandirian emosional. Hal ini berarti remaja dituntut untuk

mampu mengelola dan mengendalikan emosi mereka sendiri dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi tantangan dalam lingkungan sekolah.

Sekolah berperan sebagai tempat utama bagi siswa untuk mengembangkan diri siswa, sekolah tidak hanya tempat memperoleh pengetahuan akademik, tetapi sebagai wadah bersosialisasi, serta mengasah keterampilan dan potensi yang dimiliki. Banyak siswa sekarang takut untuk menunjukkan keterampilan dan potensi yang dimilikinya, khususnya dalam hal berbicara di depan umum, bukan karena siswa tersebut tidak mempunyai kemampuan berbicara yang baik akan tetapi siswa tersebut khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Di era saat ini, siswa sekarang dituntut untuk mampu menunjukkan keterampilan yang dimilikinya, seperti berkomunikasi secara efektif. Kemampuan berbicara di depan umum menjadi salah satu keterampilan penting yang berguna baik dalam konteks pendidikan maupun dalam kehidupan bermasyarakat, baik dalam bentuk lisan maupun tulisan. Menurut Hermawan (Bahri *et all*, 2023) mengatakan bahwa keterampilan berbicara adalah kemampuan mengungkapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan pikiran berupa ide, pendapat, keinginan atau perasaan kepada mitra pembicara, dengan mempunyai *speaking skills* yang baik, siswa dapat membangun hubungan yang lebih efektif dengan teman, guru, dan lingkungan sekitar, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berbagai kegiatan akademik dan sosial.

Kenyataannya siswa sekarang jika dihadapkan dengan permasalahan tentang berkomunikasi di depan umum atau didepan kelas maka siswa akan merasa cemas, gemetar, gugup, bingung, takut dinilai, dan diawasi orang lain.

Siswa tidak mampu mengeluarkan pendapat yang dimilikinya karena takut, jawab yang diberikanya salah dan ditertawakan temanya, kejadian-kejadian tersebut terjadi akibat siswa berpikiran negatif tentang akan apa yang akan terjadi jika siswa memberikan jawaban yang tidak tepat dan merasa khawatir bagaimana pendapat orang-orang yang melihatnya, komunikasi bisa terjadi pada situasi formal maupun informal, situasi formal seperti, presentasi tugas di kelas, berbicara kepada guru, rapat osis dan adanya kegiatan memotivasi sesama siswa yg dilakukan di lapangan sekolah, sedangkan situasi informal seperti berdiskusi dengan teman, berbincang dan belajar kelompok, siswa sangat memerlukan *speaking skills* dan bijak dalam menyampaikan informasi baik secara formal maupun informal, *speaking skills* ini sangat penting untuk membantu mereka menyampaikan pendapat, ide, atau informasi dengan tepat dan jelas, serta untuk mendengarkan dan merespons pesan yang diterima dengan baik. Ketidak mampuan seseorang dalam mengungkapkan ide dan gagasannya di depan umum bukan karena kurangnya ilmu pengetahuan akan tetapi disebabkan karena ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisiologis.

Salah satu penyebab kesulitan berbicara di depan umum karena siswa memiliki kecemasan dalam menyampaikan informasi terutama di depan umum. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya dan kecemasan dapat menimbulkan reaksi kognitif, psikomotorik, dan fisiologis yang tidak menyenangkan, seperti kesulitan berpikir logis, kesulitan berkonsentrasi belajar, peningkatan aktivitas motorik, agitasi, dan peningkatan fungsi vital (Fadilah et al., 2023). Kecemasan

berbicara di depan umum adalah ketidak mampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, individu tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah fenomena psikologi sangat umum dan banyak dialami oleh individu termasuk di kalangan siswa, fenomena kecemasan berbicara di depan umum ini sering kali muncul pada saat seseorang dalam situasi seperti berpidato, presentasi di dalam kelas, saat siswa disuruh guru berbicara di depan kelas, memberikan kata-kata motivasi di lapangan sekolah, dan kegiatan osis lainnya. Kecemasan ini menghalangi seseorang ingin menenjukan potensi yang dimilikinya dan hal tersebut juga dapat menurunkan kualitas penyampaian informasi yang disampaikan oleh individu dan menghambat kemampuan individu dalam berkomunikasi yang efektif.

Kecemasan ini dapat dianggap sebagai mekanisme pertahanan diri yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi tantangan tersebut, meskipun reaksi ini sering kali bersifat berlebihan dan justru menghalangi kelancaran berbicara. Kecemasan ini bisa mencakup perasaan gelisah, takut, atau cemas yang mengarah pada gangguan dalam kenyamanan emosional. Ketika seseorang merasa cemas, mereka tidak hanya merasa tidak tenang secara psikologis, tetapi juga dapat merasakan dampak fisik, seperti ketegangan otot, pusing, atau bahkan gangguan pencernaan. Semua ini berkontribusi pada kesulitan yang dialami individu saat berbicara di depan umum, meskipun kecemasan dapat mengganggu perilaku dan cara individu merespons situasi sosial, gangguan ini tetap dapat dikendalikan oleh diri yang mengalami.

Kecemasan berbicara di depan umum juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, lingkungan, dan psikologis lainnya. Misalnya, faktor pengalaman masa lalu, keyakinan pribadi, atau ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri dapat memperburuk tingkat kecemasan. Kecemasan yang berlebihan dapat berkembang menjadi fobia sosial yang lebih luas, di mana individu merasa sangat terintimidasi dengan interaksi sosial dan cenderung menghindari situasi yang memerlukan keterampilan berbicara di depan umum. Hal ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional mereka, karena kemampuan untuk berbicara dengan percaya diri sangat dibutuhkan dalam berbagai aspek kehidupan.

Fenomena ini terjadi di sekolah SMA Negeri 1 Tigalingga dimana siswa memiliki kecemasan dalam berbicara, hal tersebut dilihat dari hasil wawancara dan observasi langsung di SMA N 1 Tigalingga yang menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengungkapkan isi pikiran mereka secara lisan, baik saat presentasi kelompok maupun ketika guru mengajukan pertanyaan secara langsung kepada siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung memilih diam atau berpura-pura tidak mengetahui jawaban, meskipun mereka sebenarnya memahami materi yang diajarkan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X ditemukan bahwa fenomena kecemasan berbicara di depan umum terjadi secara merata di seluruh kelas X.

Hasil observasi dengan siswa kelas X yang dilakukan pada tanggal 22 Februari 2025, mayoritas siswa bahwa mereka sering merasa cemas saat berbicara di depan umum, gejala yang mereka alami meliputi demam panggung,

merasa tertekan, takut dinilai, diawasi orang lain, tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, serta hilangnya isi pikiran ketika sudah berada di depan orang banyak. Sebelum berbicara di depan banyak orang, mereka merasa baik-baik saja dan berbicara dengan teman sebangkunya, namun ketika sudah berdiri di hadapan teman-temannya, kecemasan tersebut mulai muncul dan menghambat kemampuan berbicara siswa, siswa merasa bahwa tatapan teman-teman sekelas atau tatapan orang yang melihat mereka sering mengganggu konsentrasi dan membuat mereka merasa tertekan. Selain itu, mereka takut ditertawakan atau merasa malu ketika menyampaikan pendapat mereka dan mereka juga mengalami kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan terhadap penilaian negatif, kurangnya rasa keyakinan akan diri mereka, serta kekhawatiran berlebihan terhadap cara mereka menyampaikan materi dan siswa lebih memilih mengindar dari pada harus berbicara di depan orang banyak.

Di samping itu juga peneliti melakukan wawancara pada beberapa siswa kelas x, guna menguatkan fenomena yang di teliti oleh peneliti. Menurut YS & KT siswa kelas x-1: siswa mengaku bahwa ketika dirinya berbicara di depan umum, dirinya meras gugup dan jantung berdebar, dan takut di tertawakan oleh teman yang lain. Menurut DB & MS siswa kelas x-2 : siswa merasakan jantung berdebar dan gugup saat diminta berbicara di depan kelas, karena di tunjuk guru untuk menjelaskan materi yang lalu dan siswa akan langsung menolaknya atau menghindarinya. Menurut JK & SL siswa kelas x-3, siswa tersebut juga mengatakan bahwa setiap berbicara di depan umum mereka merasa bigung dan tidak tau mau ngomong seperti apa dan harus bagaimana. Menurut siswa LP & AS siswa kelas x-4 siswa mengaku tidak terlalu cemas, tapi tetap merasa gelisah

terutama jika audiens terlihat kurang tertarik. Mencoba menjaga kontak mata agar tidak terlalu gugup. Menurut RS & WS siswa kelas x-5 siswa tersebut mengatakan bahwa tangannya suka dingin dan berkeringat, kadang juga kaki gemeteran dan suara bergetar rasanya kayak mau lari aja dari kelas. Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru sekolah tersebut yang berinisial SM ibu tersebut mengatakan beberapa siswa di setiap kelas ada yang memang sangat sulit untuk maju ke depan, apabila saya mengatakan akan menunjuk salah satu dari mereka, ekspresi mereka akan menegang dan seolah-olah tidak mau melihat saya. Hal ini membuat mereka lebih memilih menghindari berbicara di depan umum agar tidak merasa canggung atau mendapat perhatian berlebih, siswa mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, seperti saat guru menyuruh siswa berbicara di lapangan sekolah, saat guru pura-pura menunjuk salah satu siswa dan saat presentasi di kelas.

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut (Christiningsih & Widyana, 2017) antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya pola pikir negatif dan positif, keterampilan komunikasi, pengalaman individu, kepercayaan diri, dan efikasi diri (*self efficacy*) sedangkan faktor eksternal diantaranya lingkungan yang baru, budaya yang berkaitan dengan tempat tinggal seseorang dan komunikasi dalam keluarga. Sedangkan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi siswa saat berbicara di depan umum dalam penelitian adalah *self-efficacy*. ternyata kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah *self-efficacy*. Menurut Bandura (2001) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan

seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. *Self-efficacy* adalah pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan berbekal keterampilan dan keahlian.

Self-efficacy adalah suatu gambaran subjektif terhadap kemampuan diri yang bersifat fragmental, yaitu setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* tidak hanya merupakan konsep global atau yang digeneralisasi, seperti penghargaan diri atau kepercayaan diri.

Orang mempunyai *Self-efficacy* yang tinggi dalam satu situasi dan mempunyai *Self-efficacy* yang rendah dalam situasi lainnya. *Self-efficacy* bervariasi dari satu situasi ke situasi lain, bergantung pada kompetensi yang dibutuhkan untuk kegiatan yang berbeda; ada atau tidaknya orang lain; kompetensi yang dipersepsikan dari orang lain tersebut, terutama apabila mereka adalah kompetitor; predisposisi dari orang tersebut yang lebih condong terhadap kegagalan atas performa daripada keberhasilan, kondisi psikologis yang mendampinginya, terutama adanya rasa kelelahan, kecemasan, apatis, dan ketidakberdayaan (Feist, Feist & Roberts, 2017).

Ada saat nya individu itu mempunyai *self-efficacy* yang tinggi ketika dirinya berada disituasi tertentu sedangkan ada individu yang *self-efficacy* rendah pada dalam situasi lainnya, itu disebabkan oleh situasi, kompetensi, predisposisi. Tingginya *self-efficacy* yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih persisten dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. *Self-efficacy* sangat diperlukan semua individu dalam mengatasi kecemasan berbicara didepan umum, kerena individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan lebih yakin dalam menyusun dan menyampaikan pendapatnya, mengelola emosi, serta menghadapi tantangan yang muncul selama berbicara. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung meragukan kemampuannya, merasa cemas, dan lebih mungkin menghindari situasi berbicara di depan umum. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini melihat: apakah ada hubungan anatara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 1 Tigalingga?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Anatara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 1 Tigalingga

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah: Ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, dengan asumsi

semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat membantu dan memberikan pemahaman secara teoritis dan praktis.

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat membantu dan menambah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi tentang Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 1 Tigalingga.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dan menjadi masukan pada siswa sma ataupun mahasiswa, pentingnya *self-efficacy* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini juga dapat diharapkan untuk membantu peneliti yang ingin membahas tentang Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri 1 Tigalingga.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

2.1.1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Mc Croskey (2015) juga mendefinisikan kecemasan berbicara dengan istilah *communication apprehension (CA)* yaitu tingkat ketakutan ataupun kecemasan seseorang yang terkait dengan komunikasi nyata yang dilakukan baik itu kepada individu maupun di depan umum dan juga menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah bagian dari ketakutan komunikasi atau kecemasan komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah berbicara di depan umum. Ketika seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, reaksi yang muncul adalah gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan.

Menurut Rogers (2004) kecemasan berbicara di depan umum yaitu datang dari rasa takut yang kemudian menjadi rasa cemas, hal ini merupakan pola pikir yang keliru yang terjadi pada seseorang yang hendak berbicara di depan umum dan mereka merasa bahwa dirinya sedang di adili, terancam, dan merasa penampilannya diperhatikan seperti cara gerak-gerik dan ucapan terasa salah yang menjadi sangat penting karena menjadi perhatian banyak orang.

Menurut Semiun Y (2006) kecemasan berbicara di depan umum adalah fobia social dalam bentuknya yang lebih ringan kadang disebut kecemasan sosial, dimana ketakutan yang terus menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi

khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi psikologis yang muncul akibat rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan. Kondisi ini dapat menyebabkan ketegangan fisik dan emosional, seperti detak jantung yang lebih cepat, rasa gugup, serta pikiran negatif tentang performa berbicara. Kecemasan ini juga termasuk dalam hambatan komunikasi yang paling umum dan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi, baik dalam komunikasi interpersonal maupun di hadapan banyak orang.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum di pengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal dan faktor eskternal (Christiningsih & Widyana, 2017).

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari lima faktor yaitu:

a. Pola pikir negatif dan positif

Menyatakan bahwa berpikir umumnya terbagi menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Apabila seseorang mempunyai pola pikir yang positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati.

Sebaliknya apabila seseorang mempunyai pola pikir yang negatif, maka ia cenderung menjadi depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah, yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosialnya.

b. Keterampilan komunikasi

Keterampilan komunikasi yaitu keterampilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dalam bentuk komunikasi baik verbal maupun non verbal.

c. Pengalaman Individu

Menyatakan bahwa kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman tidak menyenangkan akan memunculkan kecemasan tersebut.

d. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau mencapai target tertentu.

e. Efikasi diri (*Self-Efficacy*)

Yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari 3 faktor yaitu:

a. Lingkungan yang baru

Lingkungan yang baru yaitu pada saat masuk pada suasana/lingkungan yang baru, seseorang akan kesulitan untuk beradaptasi sehingga muncul kecemasan dalam diri.

b. Budaya yang berkaitan dengan tempat tinggal seseorang.

Orang yang tinggal di pedesaan memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi daripada orang yang tinggal di kota.

c. Komunikasi dalam keluarga

Bahwa keluarga sebagai lingkungan pertama bagi seseorang dalam berkembang dari kanak-kanak hingga dewasa, sehingga komunikasi dalam keluarga akan mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut McCroskey et al (Limbong et al, 2023) faktor-faktor dari kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

1. Faktor keturunan

Faktor ke turunan dapat dapat menimbulkan kecemasan pada individu. Proses pembelajaran yang diterima oleh individu dari orang tuanya dapat mempengaruhi sikap individu tersebut, yang artinya individu tersebut akan meniru apa yang diajarkan oleh orang tuanya baik ataupun buruk.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan bisa membuat seseorang merasa cemas, apabila lingkungan tersebut tidak sehat, baik itu dari teman, keluarga, ataupun masyarakat yang ada di lingkungan tersebut. Lingkungan yang tidak

membiarkan seseorang untuk mengungkapkan pendapat nya maka orang yang disekitarnya akan tidak mampu untuk mengeluarkan isi pikirnya, individu tersebut akan cenderung mengalami yang namanya kecemasan berbicara.

3. Faktor *Reinforcement*

Reinforcement yang dimaksud adalah proses belajar, dimana seseorang yang memiliki keinginan untuk belajar mengembangkan keterampilan komunikasi dapat mengurangi kecemasan saat komunikasi dibandingkan dengan individu yang tidak mau mengembangkan keterampilan berkomunikasi. Individu yang selalu ingin mengembangkan kemampuan keterampilan berbicara, baik itu didepan kaca, di depan temanya, akan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum seperti berpidato di depan seluruh siswa, presentasi di depan kelas dan tampil di olimpiade debat antar sekolah, begitu juga sebaliknya jika individu tersebut tidak ingin mengembangkan kemampuan berbicaranya, siswa tersebut tidak akan bisa mengungkapkan apa pun yang ada di pikirannya.

4. Faktor situasi

Situasi dapat memicu kecemasan komunikasi. Seperti situasi formal yang dapat membuat individu tersebut mengalami kecemasan berbicara, tidak bisa mengungkapkan apa yang disampaikan akibatnya individu gugup dan terbata-bata dalam berbicara. Individu yang terbiasa berbicara informal belum tentu mampu bisa berkomunikasi di situasi

formal contohnya presebtasi di depan kelas, berpidato di lampangan sekolah dan situasi formal lainnya.

5. Faktor Penilaian

Pada saat seseorang melakukan kegiatan komunikasi seringkali merasa bahwa dirinya akan dinilai oleh orang lain. Hal seperti ini akan menimbulkan pikiran negatif yang belum tentu benar sehingga hal tersebut mengakibatkan individu mengalami kecemasan. Pada saat seseorang melakukan kegiatan berkomunikasi sering kali ada perasaan dirinya akan dinilai oleh orang lain. Perasaan ini timbul karena individu cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain memandang dirinya, apakah pendapat mereka akan diterima atau dihakimi, biasanya timbul berbagai berbagai pikiran-pikiran yang negatif. Pikiran negatif tersebut sering kali muncul dan bisa jadi berlebihan, akibatnya individu merasa terekan. Peristiwa ini bisa mengganggu kelancaran komunikasi, membuat individu merasa tidak nyaman atau bahkan enggan untuk berbicara dan berinteraksi dengan orang lain.

6. Faktor Kemampuan dan Pengalaman

Kurangnya pengalaman dan kemampuan komunikasi akan menyebabkan seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan sehingga menimbulkan kecemasan komunikasi. Individu dengan sedikit kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi berkecenderungan kurang menguasai topik pembicaraan. Kurangnya pengalaman dalam komunikasi dapat menyebabkan seseorang merasa cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Hal ini bisa terjadi karena individu

tersebut tidak tahu bagaimana menyampaikan ide, mersepon percakapan atau menyesuaikan diri dengan situasi komunikasi berbeda. Individu yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan komunikasi cenderung kesulitan mengendalikan alur pembicaraan, memilih kata yang tepat atau memahami reaksi bicara. Selain itu, minimnya pengalaman bicara di depan orang lain atau berpratisipasi dalam diskusi dapat membuat seseorang tidak terbiasa dengan tekanan sosial yang muncul saat berkomunikasi. Akibatnya individu bisa merasa gugup, ragu-ragu, atau bahkan takut untuk berbicara, yang pada akhirnya memicu kecemasan berbicara di depan umum.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Bandura (Azmi & Suprihatin, 2021) ada dua yaitu:

1. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Efikasi diri (*Self-Efficacy*) yang merupakan suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi.

2. *Outcome expectancy*

Outcome expectancy yang merupakan suatu perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya suatu akibat yang berpengaruh dalam kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dapat diketahui bahwa *self-efficacy* mempengaruhi kemampuan komunikasi seseorang. Ketika di hadapkan dengan situasi yang mengharuskan mereka menyelesaikan tugas

dengan berbagai tekanan dalam berbicara di depan umum, keyakinan diri yang dimiliki setiap individu akan mempengaruhi bagaimana individu bereaksi untuk menghadapi situasi yang menekan individu tersebut. Menurut (Prakoso & Partini 2014) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Keyakinan ini berfungsi sebagai panduan dalam memilih tindakan, mengarahkan usaha, serta menunjukkan ketahanan individu. Ketika keyakinan ini didasarkan pada batasan kemampuan yang dirasakan, individu akan terdorong untuk bertindak dengan cara yang lebih mantap dan efektif.

2.1.3. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Adapun aspek-aspek dari kecemasan (Fadillah, 2023; Nevid, Rathus, & Geerne, 2018) yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Fisik

Aspek fisik yang muncul pada individu ialah kegelisahan, kegugupan, tubuh gemetar dan jantung berdebar kencang, pusing, gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, diare, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, suara yang bergetar, jari-jari menjadi dingin, lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa kering dan tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, sering buang air kecil, wajah terasa memerah dan merasa sensitif.

2. Aspek Behavioral

Aspek behavioral yang muncul ialah perilaku menghindar, perilaku melekat atau tergantung, dan perilaku gelisah.

3. Aspek Kognitif

Aspek kognitif yang muncul ialah individu merasakan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol.

Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal sepele berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dan keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu. berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis khawatir akan tinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Semiun (2006) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1. Aspek 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.

2. Aspek kognitif.

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (agorafobia) 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.

3. Aspek somatik.

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah 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 tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan

gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

4. Aspek motor.

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

Aspek-aspek lain menurut Daradjat (Faried & Nashori, 2012) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

1. Fisiologis

Bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas

2. Psikologis

Aspek psikologi terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. Aspek kognitif, termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian.
- b. Aspek afektif, termasuk dalam aspek ini antara lain: takut, merasa dirinya akan ditimpa bahaya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut (Fadillah, 2023; Nevid,

Rathus, & Geerne, 2018) menyebutkan ada tiga aspek yaitu 1. Aspek fisik, 2. Aspek behavioral, 3. Aspek kognitif, sedangkan pendapat Semiun (2006) menyebutkan empat aspek yaitu : 1. Aspek suasana hati, 2. Aspek kognitif, 3. Aspek somatik dan 4. Aspek motor. Dan pendapat lain yang dikemukakan oleh Daradjat ada dua aspek yaitu 1. Aspek Fisiologis dan 2. Aspek Psikologis. Peneliti menggunakan aspek kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teori yang di kemukan oleh (Fadillah, 2023; Nevid, Rathus, & Geerne, 2018)

2.1.4. Ciri-ciri Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Menurut Greenberger dan Padesky (dlm Hamandia, 2022) ada beberapa ciri-ciri seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah seperti berikut :

- a) Reaksi fisik, dari kecemasan meliputi telapak tangan berkeringat, jantung berdetak cepat, otot-otot menjadi tegang, pusing, serta pipi menjadi merona.
- b) Reaksi perilaku, adapun reaksi perilaku dari kecemasan yaitu meninggalkan, menghindari, serta menjauhi hal-hal yang dapat membuat cemas.
- c) Reaksi pemikiran, dari kecemasan meliputi memikirkan bahaya secara berlebihan, adanya rasa khawatir bahwa keburukan akan terjadi, serta menganggap diri sendiri belum dapat mengatasi masalah.
- d) Suasana hati, dari orang yang mengalami kecemasan di antaranya adalah jengkel, gugup, serta panik.

Burgoon dan Ruffner (Khairunisa, 2019) mengemukakan tentang ciri-ciri kecemasan berbicara di depan kelas yaitu ;

- a. Tidak berminat untuk berprestasi dalam berkomunikasi (*Unwillingness*). Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya kecemasan, sifat introvert.
- b. Penghindaran (*Avoiding*). Individu cenderung menghindari terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan adanya kecemasan, atau kurang informasi mengenai situasi komunikasi yang akan dihadapi.
- c. *Skill acquisition* syarat ketrampilan. Teori ini menyatakan bahwa individu akan merasa cemas bila ia merasa gagal atau tidak berhasil mengembangkan ketrampilannya dalam berkomunikasi.
- d. *Modelling*/peniruan. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya.

Menurut Apriyadi (2022) ada empat ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, antara lain;

- a. Kognitif, ciri-cirinya yakni mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, selalu berpikir tentang kesalahan yang telah dilakukan, dan sulit untuk berkonsentrasi karena selalu mengingat apa yang orang lain katakan.
- b. Afektif, ciri-cirinya yaitu, menghindari adanya kontak mata dengan orang lain, kadang-kadang dalam berbicara dengan nada cepat, bahkan lebih

memilih diam saat berinteraksi, menghindari kegiatan yang bersifat situasi sosial.

- c. Respon tubuh, ciri-cirinya yakni tegang, merasa sulit untuk kelihatan tenang, muka terlihat merah karena malu bahkan sampai berkeringat, mudah panik sehingga nafas dan detak jantung tidak teratur.
- d. Emosi/perasaan, ciri-cirinya yakni merasa sedih, cemas, takut, menjadi tidak percaya diri dan lain-lain.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum mengalami ciri-ciri sebagai berikut; reaksi fisik, reaksi perilaku, reaksi pemikiran, dan suasana hati menurut Greenberger dan Padesky (dlm Hamandia, 2022). Pendapat lain menurut Burgoon dan Ruffner (Khairunisa, 2019) antara lain; a. Tidak berminat untuk berprestasi dalam berkomunikasi (*Unwillingness*), b. Penghindaran (*Avoiding*), c. *Skill acquisition* syarat ketrampilan, d. *Modelling*/peniruan. Sedangkan menurut Apriyadi (2022) antara lain; Kognitif, Afektif, Respon tubuh dan Emosi/perasaan.

2.2. Self-Efficacy

2.2.1. Definisi Self-Efficacy

Menurut Bandura (2001) mendefinisikan self efficacy sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan, bahwa keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya,

akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.

Menurut Maddux (2013) *self-efficacy* awalnya didefinisikan sebagai jenis harapan yang agak spesifik yang berkaitan dengan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan suatu perilaku atau serangkaian perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hasil. Setelah diperluas *self-efficacy*, merujuk pada “keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk melakukan kontrol atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka.

Menurut Laily & Wahyuni (2018) mengatakan *self-efficacy* adalah suatu gambaran subjektif terhadap kemampuan diri yang bersifat fragmental, yaitu setiap individu mempunyai *self-efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda. Maksudnya, individu menilai kemampuan, potensi dan kecenderungan yang ada padanya dipadukan dengan tuntutan lingkungan, karena itu *self-efficacy* tidak mencerminkan secara nyata kemampuan individu bersangkutan mempengaruhi cara-cara sosialisasi yang akan dilakukan serta cara pandang seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri, yang baik ataupun yang buruk.

Menurut Hodges (2018) *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil melaksanakan tugas pembelajaran atau kinerja, orang yang percaya bahwa mereka mampu melakukan tugas pembelajaran atau kinerja cenderung lebih bersedia melakukannya, bekerja lebih keras, dan bertahan lebih lama.

Feist, Feist & Roberts (2017) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur, mengendalikan, dan melaksanakan perilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Self-efficacy tidak hanya berkaitan dengan persepsi individu mengenai kapasitas dirinya, tetapi juga mencakup bagaimana individu menyesuaikan kemampuan tersebut dengan tuntutan lingkungan. Individu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, lebih gigih, serta lebih mampu mengontrol peristiwa yang memengaruhi kehidupannya, baik dalam konteks pembelajaran, pekerjaan, maupun interaksi sosial. Dengan demikian, self-efficacy berperan penting sebagai faktor psikologis yang menentukan tindakan, usaha, ketekunan, serta keberhasilan individu dalam berbagai situasi.

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Efficacy

Tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Laily & Wahyuni (2018) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, antara lain:

1. Jenis kelamin

Orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan stereotipe gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

2. Usia

Self-efficacy terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

3. Tingkat pendidikan

Self-efficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

4. Pengalaman

Self-efficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Self-efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Kursein (dalam Karmila & Raudhoh, 2021) bahwa faktor-faktor *self-efficacy* adalah:

1. Pemilihan perilaku

Merupakan faktor yang sangat penting sebagai sumber pembentukan *self-efficacy* siswa karena hal ini berdasarkan kepada kenyataan keberhasilan siswa dapat menjalankan suatu tugas atau keterampilan tertentu akan meningkatkan *self-efficacy* dan kegagalan yang berulang akan mengurangi *self-efficacy*

2. Besar usaha dan ketekunan

Yaitu keyakinan yang kuat tentang efektifitas kemampuan siswa akan sangat menentukan usaha untuk mencoba mengatasi situasi yang sulit. Pertimbangan efficacy juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan seberapa lama bertahan dalam menghadapi tantangan. Semakin kuat efikasi diri maka semakin lama bertahan dalam usaha.

3. Cara berfikir dan reaksi emosional

Yaitu dalam pemecahan masalah yang sulit, siswa yang mempunyai efficacy tinggi cenderung mengatribusikan kegagalan pada usaha-usaha yang kurang, sedangkan siswa yang mempunyai efikasi rendah menganggap kegagalan berasal dari kurangnya kemampuan siswa.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang dikemukakan Bandura dan Kursein, maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* mempunyai beberapa faktor – faktor utama, yaitu jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman. Dan faktor yang dijelaskan oleh Kursein yaitu, pemilihan perilaku, besar usaha dan ketekunan, dan cara berpikir dan reaksi emosional.

2.2.3. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura (Laily & Wahyuni, 2018) mengungkapkan bahwa perbedaan *self-efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Magnitude (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.

2. *Strength* (kekuatan keyakinan)

Strength (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

3. *Generality* (Generalisasi)

Generality (Generalisasi), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman yang dimilikinya, baik yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Corsini (Wahdania et all, 2017) berpendapat bahwa aspek-aspek *self-efficacy* adalah sebagai berikut.

1. Kognitif

Kognitif adalah kemampuan individu untuk memikirkan cara-cara yang digunakan, dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Motivasi

Motivasi adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan membuat keputusan serta mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi tumbuh dari pemikiran yang optimis dari dalam diri individu untuk mewujudkan tindakan yang diharapkan. Tiap-tiap individu berusaha memotivasi dirinya dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, mengantisipasi pikiran sebagai latihan untuk mencapai tujuan dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan, mengantisipasi pikiran sebagai latihan untuk mencapai tujuan dan merencanakan tindakan yang akan dilaksanakannya

3. Afeksi

Afeksi adalah kemampuan individu untuk mengatasi perasaan emosi yang ditimbulkan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi berperan pada pengaturan diri individu terhadap pengaruh emosi. Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

4. Seleksi

Seleksi adalah kemampuan individu untuk melakukan pertimbangan secara matang dalam memilih perilaku dan lingkungannya. Individu akan menghindari aktivitas dan situasi yang diyakini melebihi kemampuan yang mereka miliki, tetapi mereka siap melakukan aktivitas menantang dan situasi yang mereka rasa mampu mengendalikannya.

Baron (Karmila & Raudhoh, 2021) menyatakan bahwa ada tiga aspek aspek efikasi diri antarlain:

1. *Self-efficacy* akademis

Berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuan melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajarnya mereka sendiri dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.

2. *Self-efficacy* sosial

Berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif dan melakukan kegiatan diwaktu senggang.

3. *Self-regulatory self-efficacy*

Berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan beresiko tinggi.

Berdasarkan aspek-aspek yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas serta tantangan. Menurut Bandura, *self-efficacy* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang mampu dihadapi), *strength* (kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri), dan *generality* (cakupan luasnya keyakinan terhadap kemampuan dalam berbagai situasi). Corsini menambahkan bahwa *self-efficacy* mencakup empat aspek, yaitu kognitif (kemampuan berpikir dan merencanakan tindakan), motivasi (kemampuan mendorong diri untuk bertindak), afeksi (pengelolaan emosi dalam mencapai tujuan), dan seleksi (kemampuan memilih perilaku dan lingkungan yang sesuai dengan kemampuan diri). Sementara itu, Baron membagi *self-efficacy* diri ke dalam tiga aspek, yaitu *self-efficacy* akademis (keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik), *self-efficacy* sosial (keyakinan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial), dan *self-regulatory self-efficacy* (kemampuan mengendalikan diri dari tekanan sosial dan perilaku berisiko). Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek *self-efficacy* dari teori Bandura (Laily & Wahyuni, 2018).

2.2.4. Proses-Proses yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (Laily & Wahyuni, 2018) proses psikologis dalam *self-efficacy* yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan/seleksi.

1. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir, didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang *self-efficacy* nya rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan. Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuandiri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya.

2. Proses motivasi

Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi/dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam

menghadapi kegagalan. Ada tiga teori yang menjelaskan tentang proses motivasi. Teori pertama adalah causal attributions (atribusi penyebab). Teori ini fokus pada sebab-sebab yang mempengaruhi motivasi, usaha, dan reaksi-reaksi individu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi bila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan usaha-usaha yang tidak cukup memadai. Sebaliknya, individu yang *self-efficacy* rendah, cenderung menganggap kegagalannya diakibatkan kemampuan mereka yang terbatas. Teori kedua, outcomes experience (harapan akan hasil), yang menyatakan bahwa motivasi dibentuk melalui harapan-harapan. Biasanya individu akan berperilaku sesuai dengan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan. Teori ketiga, goal theory (teori tujuan), dimana dengan membentuk tujuan terlebih dahulu dapat meningkatkan motivasi.

3. Proses afektif

Proses afeksi merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Keyakinan individu akan coping mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi *self-efficacy* tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal hal yang negatif. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh

dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi.

4. Proses seleksi

Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka.

Dapat disimpulkan proses-proses yang mempengaruhi *self-efficacy*, menurut Bandura dipengaruhi oleh empat proses psikologis: kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung berpikir positif, lebih termotivasi, mampu mengelola stres, dan berani menghadapi tantangan, sementara mereka yang rendah lebih fokus pada kegagalan, kurang termotivasi, mudah cemas, dan cenderung menghindari situasi sulit.

2.2.5. Sumber-Sumber yang Mempengaruhi Self-Efficacy

Bandura (Feist, Feist & Roberts, 2017) menyatakan bahwa *self-efficacy* personal didapatkan, ditingkatkan, atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber: (1) pengalaman menguasai sesuatu, (2) pemodelan sosial, (3) persuasi sosial, serta (4) kondisi fisik dan emosional. Dengan setiap metodenya, informasi mengenai diri sendiri dan lingkungan akan diproses secara kognitif dan bersama-sama dengan

kumpulan pengalaman sebelumnya, akan mengubah persepsi mengenai efikasi diri.

1. Pengalaman mengenai sesuatu

Keberhasilan akan meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, sedangkan kegagalan cenderung menurunkannya. Pengalaman ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: keberhasilan pada tugas yang sulit memberikan dampak lebih besar dibanding tugas yang mudah, pencapaian mandiri lebih efektif dibandingkan pencapaian dengan bantuan orang lain, kegagalan setelah berusaha maksimal lebih menurunkan efikasi dibanding kegagalan tanpa usaha penuh, serta kegagalan yang terjadi dalam kondisi tekanan emosional maupun sebelum keterampilan benar-benar dikuasai akan lebih merugikan. Namun demikian, kegagalan yang terjadi sesekali tidak banyak memengaruhi self efficacy, terutama bagi individu dengan ekspektasi tinggi terhadap keberhasilan.

2. Pemodelan Sosial

Pemodelan sosial atau pengalaman tidak terduga dapat memengaruhi *self efficacy*. Mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan setara dapat meningkatkan keyakinan diri, sedangkan menyaksikan kegagalan dapat menurunkannya. Walaupun pengaruhnya tidak sekuat pengalaman pribadi, pemodelan sosial dapat memberikan dampak yang signifikan, khususnya dalam menurunkan efikasi diri, bahkan terkadang meninggalkan efek jangka panjang.

3. Persuasi Sosial

Persuasi sosial dapat memengaruhi *self efficacy* meskipun dampaknya terbatas. Dukungan atau kritik dari sumber yang dipercaya lebih efektif dibandingkan dari pihak yang tidak kredibel. Persuasi juga hanya bermanfaat jika kegiatan yang didukung berada dalam jangkauan kemampuan individu. Selain itu, status dan otoritas pemberi saran turut menentukan efektivitasnya. Secara umum, persuasi sosial paling berhasil ketika mendorong individu untuk mencoba suatu aktivitas, karena keberhasilan dari usaha tersebut dapat semakin memperkuat efikasi diri.

4. Kondisi Fisik dan Emosional

Kondisi fisiologis dan emosional turut memengaruhi *self efficacy*. Emosi yang intens, seperti ketakutan, kecemasan, atau stres tinggi, biasanya menurunkan ekspektasi diri, sedangkan rangsangan ringan dapat meningkatkan performa. Tingkat rangsangan, persepsi terhadap realisme ancaman, serta sifat tugas menentukan seberapa besar dampak emosional tersebut terhadap *self efficacy*.

Kesimpulan dari uraian diatas yaitu *self-efficacy* dapat diperoleh dari empat sumber utama yaitu pengalaman keberhasilan, yang meningkatkan keyakinan diri melalui pencapaian langsung; pengalaman orang lain, yaitu belajar dari keberhasilan atau kegagalan orang lain; persuasi verbal, berupa dorongan atau sugesti yang membangun kepercayaan diri; serta keadaan fisiologis dan emosional, di mana stres dan kecemasan yang rendah mendukung efikasi diri yang lebih tinggi.

2.2.6. Karakteristik Individu yang Memiliki *Self-Efficacy* Tinggi dan *Self-Efficacy* Rendah

Secara garis besar self efficacy memiliki dua karakteristik yaitu self efficacy tinggi dan self efficacy rendah (Laily & Wahyuni, 2018). Karakteristik individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani sesecara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Mereka bersikap tekun dalam menyelesaikan tugas, yakin akan kemampuan yang dimilikinya, serta melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus diatasi, bukan ancaman yang menghambat. Selain itu, mereka senang mencari pengalaman baru, menetapkan tujuan yang menantang, dan memiliki komitmen kuat terhadap pencapaian mereka. Saat menghadapi kegagalan, mereka tidak mudah menyerah, justru meningkatkan usaha dan

mencari strategi terbaik untuk mengatasinya. Mereka juga mampu bangkit dengan cepat setelah mengalami kegagalan serta menghadapi stres dengan keyakinan bahwa mereka bisa mengatasinya. Karakteristik ini membuat individu lebih resilien, proaktif, dan optimis dalam menjalani kehidupan.

Karakteristik individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan.

Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung merasa tidak berdaya dan kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan. Mereka mudah merasa sedih, cemas, dan apatis, serta sering menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit. Ketika menghadapi rintangan, mereka cepat menyerah karena memiliki aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan mereka. Dalam situasi sulit, mereka lebih fokus pada kekurangan diri, kesulitan tugas, dan kemungkinan kegagalan daripada mencari solusi. Selain itu, mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk memulihkan kemampuan yang ada pada diri setelah mengalami kegagalan, yang membuat mereka semakin ragu dalam menghadapi tantangan di masa depan.

2.3. Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan

Umum

Menurut Fadilah (2015) kecemasan adalah suatu keadaan yang menunjukkan perasaan tidak enak yang menyakitkan, tetapi orang yang merasakannya tidak bisa secara tepat menunjukkan rasa tidak enak tersebut, bersifat subjektif, dan merupakan konsekuensi dari tindakan, situasi maupun kejadian-kejadian eksternal (lingkungan). Kecemasan sering muncul sebagai reaksi terhadap tekanan sosial dan ketakutan akan penilaian negatif dari audiens. Rasa cemas ini bisa menyebabkan individu merasa gelisah, takut gagal, atau tidak mampu mengontrol situasi, sehingga berdampak pada performa berbicara. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan contoh konkret bagaimana kecemasan sebagai perasaan subjektif yang tidak menyenangkan dapat muncul akibat situasi eksternal yang menuntut kemampuan tertentu dan menimbulkan ketidaknyamanan psikologis.

Kecemasan berbicara di depan umum sangat banyak ditemui di lingkungan sekolah, terlebih pada siswa yang ada di lingkungan persekolahan, yang mengharuskan mereka untuk berbicara di depan banyak orang. Siswa dituntut untuk pandai dalam memberikan gagasan baik secara lisan maupun tulisan dan siswa memiliki tuntutan-tuntutan dalam peranya di bidang akademik dan non-akademik. Menurut Hermawan (Aliem Bahri, 2023) Dalam lisan siswa harus memiliki keterampilan dalam berbicara, siswa harus bisa pandai dalam berargumen disaat presentasi dalam kelas atau lomba debat anatar kelas dan ketika guru mengajukan pertanyaan pada siswa, siswa tersebut menjawab dengan jelas dan tepat.

Siswa cenderung merasakan kecemasan untuk memenuhi kewajiban-kewajiban tersebut, terlebih pada tekan-tekanan yang mereka rasakan dalam hal berbicara di depan umum, keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu akan memengaruhi reaksi mereka terhadap situasi yang akan mereka jalani. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Maddux, 2013).

Konsep ini berperan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam kemampuan berbicara di depan umum. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menuntut keterampilan komunikasi, sementara individu dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah mengalami kecemasan dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan mereka sendiri. *Self-efficacy* sangat berguna untuk melatih stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan.

Kecemasan berbicara dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik itu faktor internal maupun eksternal. Faktor internal seperti pola pikir negatif dan positif, keterampilan komunikasi, pengalaman individu, kepercayaan diri, serta efikasi diri (*self-efficacy*). Faktor eksternal seperti lingkungan baru, budaya yang berkaitan dengan tempat tinggal seseorang, serta komunikasi dalam keluarga (Christiningsih & widyana, 2017). *Self-efficacy* memiliki peran yang signifikan dalam menentukan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, di mana individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih, dan mampu mengelola stres dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Berdasarkan teori Bandura (Laily & Wahyuni, 2018) *self-efficacy* mempengaruhi proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi dalam diri individu, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap cara individu menghadapi situasi berbicara di depan umum. Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih fokus pada strategi keberhasilan daripada membayangkan kemungkinan kegagalan, lebih termotivasi untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan berbicara, serta mampu mengendalikan emosi sehingga mengurangi kecemasan yang muncul. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan terhadap pola pikir negatif, kurang memiliki motivasi untuk menghadapi tantangan berbicara, serta cenderung menghindari situasi yang memerlukan komunikasi di depan publik, yang pada akhirnya memperkuat kecemasan mereka. Selain itu, sumber-sumber *self-efficacy* seperti pengalaman keberhasilan, pengalaman vicarious, persuasi verbal, serta keadaan fisiologis dan emosional juga mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum.

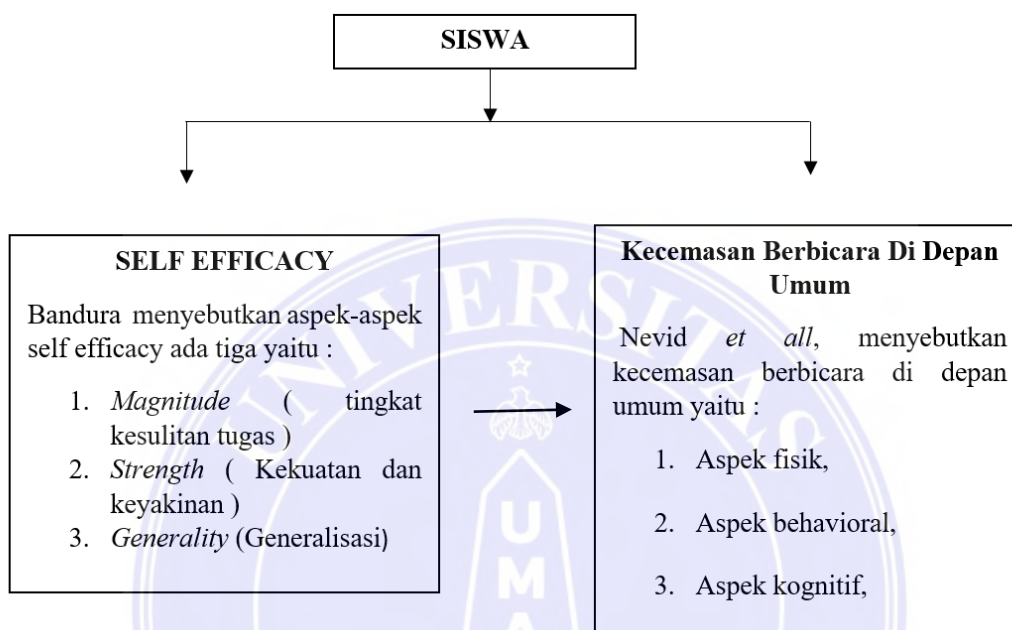
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Wahyuni dan Siti Dini Fakhriya (2024) di SMA Negeri 2 Lais, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,214$ dengan signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh siswa. Peneliti serupa

juga dilakukan oleh Maistika (2023) di SMA Negeri 1 Gabus, Kabupaten Grobogan, dengan judul Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa-Siswi SMA, hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien $r = -0,596$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan siswa saat berbicara di depan umum. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 35,5% terhadap variasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum, menunjukkan peran kunci keyakinan diri dalam mengatasi tekanan psikologis saat presentasi atau pidato.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sering dialami siswa karena tekanan untuk tampil baik dan kurangnya keyakinan diri. *Self-efficacy*, yaitu keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri, sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan ini, siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu mengelola stres, sehingga kecemasan mereka lebih rendah, sebaliknya, *self-efficacy* rendah membuat siswa lebih mudah cemas dan menghindari berbicara di depan umum. Dengan demikian, *self-efficacy* memainkan peran krusial dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dan dapat menjadi fokus dalam upaya pengembangan keterampilan komunikasi siswa.

2.4 Kerangka Konseptual

Variabel-variabel yang telah di kelompokkan dan di bentuknya dan menjadi suatu kerangka konseptaul, sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1. Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

NO.	Kegiatan Penelitian	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei- Agus	Sep	Okt	Nov
1	Pengajuan Judul								
2	Penyusunan Proposal Penelitian								
3	Pengajuan Seminar Proposal Penelitian								
4	Seminar Proposal								
5	Perbaikan/ACC Proposal								
6	Penelitian								
7	Pengolahan Data								
8	Seminar Hasil								
9	Bimbingan Skripsi								
10	Sidang								

3.1.2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada di SMA Negeri 1 Tigalingga yang berada di Lau Bagot. Kec Tigalingga, Kabupaten Dairi Sumatera Utara.

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

3.2.1. Alat Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi kelas X yang bersekolah di sma negeri 1 tigalingga. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data seperti wawancara, observasi dan kuesioner.

3.2.2. Bahan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan dua skala yaitu, skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Pada variabel *self efficacy* diukur yang berlandaskan aspek-aspek teori Bandura. Sedangkan untuk variabel kecemasan berbicara di depan umum diukur menggunakan skala yang berlandaskan teori Nevid *et all*, 2018. Skala *Self-efficacy* dan skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum menggunakan skala likert. Penelitian ini berbentuk kuesioner kertas yang akan disebarakan kepada siswa-siswi sma negeri 1 tigalingga.

3.3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sebagai mana yang di kemukan oleh (Sugiyono, 2013) Metode penelitian kuantitatif dapat berlandaskan diartikan sebagai metode penelitian yang pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan anantara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi sma negeri 1 Tigalingga.

3.4. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merujuk pada elemen-elemen yang menjadi fokus untuk dipelajari dalam suatu penelitian. Elemen ini dapat mencakup sifat, nilai, atau karakteristik dari individu, objek, atau kegiatan tertentu. Peneliti memilih variabel-variabel tertentu untuk dianalisis, kemudian mengumpulkan data guna

menarik kesimpulan. Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lainnya. Variabel ini tidak terpengaruh oleh variabel lain dalam penelitian. Sementara itu, variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas, sehingga nilainya akan berubah akibat pengaruh variabel bebas tersebut (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (X) : *Self-Efficacy*
2. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Berbicara di Depan Umum

3.5. Definisi Operasional

3.5.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi psikologis yang muncul akibat rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan. Kondisi ini dapat menyebabkan ketegangan fisik dan emosional, seperti detak jantung yang lebih cepat, rasa gugup, serta pikiran negatif tentang performa berbicara. Kecemasan ini juga termasuk dalam hambatan komunikasi yang paling umum dan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi, baik dalam komunikasi interpersonal maupun di hadapan banyak orang. Kecemasan berbicara di depan umum bisa dapat diamati melalui tiga aspek yaitu 1. Aspek fisik, 2. Aspek behavioral, 3. Aspek kognitif.

3.5.2. *Self-Efficacy*

Self-Efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur, mengendalikan, dan melaksanakan perilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, lebih gigih, serta lebih mampu mengontrol peristiwa yang memengaruhi kehidupannya. *Self efficacy* dapat diamati melalui dari aspek-aspek, sebagai berikut 1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), 2. *Strength* (kekuatan keyakinan), 3. *Generality* (generalitas). Subjek dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih dan berusaha lebih keras dalam menghadapi tantangan, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah menyerah.

3.6. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

3.6.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tigalingga Lau Bagot, yang terdiri dari seluruh kelas X yang terdiri dari 290 siswa.

3.6.2. Sampel

Menurut (Sugiyono 2013) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi bila populasi besar, dan peneliti

tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dalam penentuan jumlah sampel dari populasi harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas x yang terdiri dari 290 siswa.

3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total *sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil sehingga memungkinkan peneliti untuk melibatkan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan lebih akurat karena mencerminkan keadaan populasi secara keseluruhan tanpa adanya pengurangan jumlah sampel.

Peneliti memilih kelas X karena siswa kelas X umumnya berada dalam tahap awal adaptasi terhadap lingkungan sekolah menengah atas. Mereka sering kali menghadapi tekanan baru, seperti tuntutan akademik yang lebih tinggi dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya baru. Hal ini dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka, termasuk kecemasan berbicara di depan umum, karena mereka mungkin merasa kurang yakin akan diri mereka dibandingkan siswa kelas XI atau XII yang sudah lebih terbiasa dengan lingkungan sekolah dan memiliki

kedekatan yang lebih baik dengan guru maupun lingkungan sekolah tersebut.

3.7. Prosedur Kerja Penelitian

3.7.1. Persiapan Administrasi Penelitian

Tahapan yang pertama kali dilakukannya penelitian ini yaitu mengurus surat per-izinan melakukan *pra-survey* pada lokasi penelitian kepada pihak kampus. Setelah memperoleh surat perizin dari kampus, beberapa hari kemudian saya melakukan pra-surey di sekolah SMA Negeri 1 Tigalingga selama dua hari. Pada hari pertama saya melakukan obervasi pada siswa kelas x dan hari kedua saya mealukan wawancara dengan subjek penelitian. Kemudian peneliti bertanya-tanya kepada subjek, apakah mereka bersedia jadi populasi penelitian saya dan mereka menyatakan bersedia. Setelah seluruh keperluan penelitian, baik itu administrasi ataupun persetujuan dari subjek penelitian telah terpenuhi. Maka penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan dirancang yang telah disusun.

3.7.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Setelah selesai dengan mengurus persiapan adaministrasi penelitian, peneliti selanjutnya mengurus persiapan alat ukur penelitian agar memperlancar proses penelitian ini. Pada variabel *self-efficacy* diukur menggunakan skala *self-efficacy* yang berlandaskan aspek-aspek teori Bandura (1997). Sedangkan untuk variabel kecemasan berbicara di depan

umum diukur menggunakan skala yang berlandaskan teori (Fadillah, 2023; Nevid, Rathus, & Geerne, 2018).

Alat ukur untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah skala psikologis dan menggunakan skala pengukuran yang berjenis skala likert yang berbentuk kuesioner. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013).

Serangkaian pernyataan yang mencakup variabel *self-efficacy*, dan kecemasan berbicara di depan umum disusun dalam skala dengan empat pilihan jawaban. Skala ini menyediakan empat pernyataan, di mana responden dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri mereka. Pilihan tanggapan terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan dalam skala ini dapat bersifat favourable dan unfavourable. Instrumen penelitian ini digunakan untuk mengukur skala *self-efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum.

1. *Self-Efficacy*

Self-efficacy dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang menggunakan aspek-aspek dari Bandura yang terdiri dari tiga aspek-aspek yaitu 1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), 2. *Strength* (Kekuatan dan keyakinan) dan 3. *Generality* (generalisasi).

Tabel 3.2 Jawaban Skala Penelitian *Self-Efficacy*

Kategori Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum menggunakan skala yang menggunakan aspek-aspek dari (Fadillah, 2023; Nevid, Rathus, & Geerne, 2018) menyebutkan ada tiga aspek yaitu 1. Aspek fisik, 2. Aspek behavioral, 3. Aspek kognitif.

Tabel 3.3 Jawaban Skala Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kategori Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.7.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Dalam penelitian kualitas alat ukur sangat di butuhkan karena memegang peran penting keran akan menentukan data yang berkualitas. Salah satu ukuran kualitas alat ukur adalah alat ukur tersebut harus valid dan reliabel. Valid berarti alat ukur tersebut memang sesuai untuk mengukur apa yang ingin diukur, sedangkan reliabel artinya handal atau konsisten. Penggunaan instrumen penelitian yang valid dan reliabel merupakan hal mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel pula.

1. Validitas

Menurut Muin (2023) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan atau kevalidan sebuah instrumen. Artinya suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Begitupun sebaliknya, jika instrumen tersebut kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga instrumen yang valid memiliki tingkat keakuratan dan kesesuaian yang tinggi dengan tujuan pengukuran. Sebaliknya, apabila instrumen tersebut tidak sesuai dengan tujuan pengukuran, maka validitasnya rendah dan hasil yang diperoleh kurang dapat dipercaya. Oleh karena itu, validitas sangat penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan variabel yang diteliti dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*) dan validitas kontrak (*Construct Validity*). Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi diperoleh melalui penilaian ahli (*expert judgment*) untuk memastikan bahwa setiap item dalam skala telah sesuai dengan indikator teoritis konstruk yang diukur. Sedangkan validitas konstruk dianalisis melalui teknik analisis *Korelasi Product Moment Karl Pearson* antara skor item dan skor total, untuk mengetahui kekuatan hubungan antar butir terhadap konstruk yang diukur. Uji

validitas ditanyakan valid apabila koefisien korelasinya $>0,30$ dinyatakan valid dan apabila $<0,30$ ditanyakan tidak valid atau gugur.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliability yang jika diartikan dalam suatu penelitian adalah nilai kepercayaan suatu hasil pengukuran. Uji reliabilitas dilakukan untuk mendapatkan alat ukur (instrumen) data penelitian yang dapat dipercaya keabsahannya sehingga menghasilkan data yang benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Menurut (Sugiyono 2013), Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Uji reliabilitas instrumen penelitian ialah untuk mengukur konsistensi alat ukur yang digunakan peneliti kuantitatif. Dalam konteks ini, peneliti hendak mengetahui apakah terdapat ketepatan hasil pengukuran pada sampel yang sama dalam waktu yang berbeda. Dengan kata lain, sebuah instrumen penelitian, misalnya kuesioner dinyatakan reliabel jika instrumen tersebut dapat menyediakan hasil skor yang konsisten pada setiap pengukuran. Dengan demikian, alat pengukuran tersebut (butir-butir pernyataan/pertanyaan) tetap menyediakan hasil pengukuran yang konsisten dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach's Alpha*, Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $>0,60$ yang menandakan instrumen tersebut memiliki konsistensi yang baik dan dapat dipercaya.

3.7.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang akan digunakan untuk hubungan anatara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum yaitu menggunakan teknik korelasi pearson's product moment. Sugiyono (2013) mengatakan korelasi Produk moment: untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variable dependen. Nilai koefisien uji korelasi produk moment bergerak dari -1,0 sampai dengan +1,0. Korelasi yang memiliki koefisien dari -1,0 disebut korelasi negative sempurna, demikian juga koefisien +1,0 disebut korelasi positif sempurna. Jika nilai mendekati 1 maka hubungan semakin erat dan apabila mendekati 0 hubungan semakin lemah.

Salah satu syarat melakukan uji korelasi person's product moment adalah data harus berdistribusi normal dan berpola linier maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data-data penelitian antara lain:

1. Uji Normalitas

Metode uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variable independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diuji dengan Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk) dengan kriteria Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Salah satu syarat menggunakan *korelasi product moment*, yaitu data harus berpola linier, karena uji linearitas dilakukan untuk memastikan sifat hubungan antara variabel independen dan dependen, apakah linier atau tidak. Pengambilan keputusan data itu berpola linier atau tidak yaitu, jika nilai probabilitas 0,05 lebih kecil dari nilai Sig ($0,05 < \text{Sig}$), berarti model regresi linier dan jika nilai probabilitas 0,05 lebih besar dari nilai Sig ($0,05 > \text{Sig}$), berarti model regresi tidak linier.

3.7.5. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah yaitu:

1. Menentukan topik dan Rumusan masalah, langkah pertama adalah memilih topik yang ingin diteliti.
2. Melakukan studi Literatur atau kajian pustaka, mencari buku, jurnal, dan sumber lain.
3. Menentukan tempat penelitian, dan sekaligus melakukan pra-survey.
4. Tahapan terakhir yaitu mengumpulkan hasil dari tahapan pelaksanaan dan menyusunnya dalam sebuah laporan berdasarkan fenomena yang ada.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson product moment, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0.553$ dan nilai signifikansi P (Sig.) = 0.000 ($P < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam beradaptasi dan bangkit dari tekanan atau kesulitan hidup (*self-efficacy*) berperan penting dalam menurunkan risiko terjadinya kecemasan berbicara di depan umum pada masa transisi dewasa muda.

Hasil analisis uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum, dengan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0.306. Ini berarti bahwa *self-efficacy* berperan dalam menjelaskan 30.6% dari variasi yang terjadi dalam tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Artinya, meskipun *self-efficacy* memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menurunkan tingkat

kecemasan berbicara di depan umum, masih terdapat 69.4% faktor lainnya yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dan belum diidentifikasi dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya, dalam memahami dinamika kecemasan berbicara di depan umum pada individu.

Hasil uji mean yang dilakukan untuk menentukan kriteria masing-masing variabel menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga tergolong rendah. Hal ini terlihat dari perbandingan antara mean hipotetik sebesar 62.5 dan mean empirik sebesar 51.48, dengan standar deviasi (SD) sebesar 7.106. Sementara itu, tingkat kecemasan berbicara di depan umum tergolong tinggi, dengan mean hipotetik sebesar 62.5 dan mean empirik sebesar 75.63 serta SD sebesar 8.934. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa para siswa yang menjadi subjek penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Temuan ini mendukung dugaan awal bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

5.2. Saran

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan rendahnya tingkat *self-efficacy* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga, disarankan agar kondisi ini terus dipertahankan dengan cara memperkuat faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Siswa sebaiknya terus mengembangkan *self-efficacy* melalui latihan regulasi emosi, berpikir optimis, dan menjaga

keseimbangan hidup. Selain itu, membangun dan memelihara dukungan sosial yang positif serta terbuka terhadap pengalaman baru sangat penting untuk menjaga stabilitas emosional dan mencegah munculnya kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

2. Saran Kepada Sekolah SMA Negeri 1 Tigalingga

Sekolah SMA Negeri 1 Tigalingga disarankan untuk terus mendukung dan memfasilitasi pengembangan self-efficacy siswa dengan menyediakan program pelatihan lanjutan seperti workshop komunikasi efektif, pelatihan public speaking, dan seminar pengembangan diri. Upaya ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi saat krisis, tetapi juga sebagai langkah untuk mempertahankan daya tahan mental siswa yang sudah baik agar tetap stabil di tengah tuntutan akademik dan pekerjaan. Program ini juga dapat dikombinasikan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong siswa untuk berlatih berbicara di depan umum secara teratur dan dalam lingkungan yang mendukung.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, seperti dukungan sosial, jenis pekerjaan, atau kondisi ekonomi keluarga. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan metode kualitatif agar diperoleh pemahaman kontekstual mengenai strategi adaptif yang digunakan siswa dalam mempertahankan ketahanan psikologis mereka. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan desain longitudinal untuk melihat perubahan tingkat self-efficacy dan kecemasan berbicara di depan umum dari

waktu ke waktu, serta menguji efektivitas berbagai intervensi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70-83.
- Ardiawan, K. N., Sari, M. E., Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., & Hasda, S. (2022). *Penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Azmi, I. N., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 293-302.
- Bahri, A., Rahamma, T., & Idkhan, A. M. (2023). *Keterampilan Berbahasa dan Apresiasi Sastra Berbasis Interaktif*. Sukabumi: Haura Utama.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52,1-26
- Budiastuti, D. (2022). *Validitas dan reliabilitas penelitian*.
- Christininingsih, A. W. A., & Widiana, R. (2017). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(1).
- Fadilah, R. (2015). Pengaruh Metoda Ruqyah terhadap Penurunan Derajat Kecemasan (Penelitian Quasi Experimental pada Pasien di Ruqyah X Cabang Bandung). *Tazkiya: Journal of Psychology*, 20(5).
- Fadilah, R. (2023). *Kesehatan mental anak & remaja : Berbagai permasalahan yang terjadi*. Universitas Medan Area Press
- Fadilah, R., Islamiyah, S., Huda, M. N., & Damanik, R. R. (2023). KECEMASAN PERPISAHAN (SEPARATION ANXIETY). *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 3(4), 225-230.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Teori kepribadian* (R. A. Hadwiita Dewi Pertiwi, Penerj.). (Edisi ke-8, Buku 2, Cetakan kedua). Salemba Humanika.
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis konseptual mengenai kecemasan dalam berbicara Di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59-70.
- Hodges, C. B. (Ed.). (2018). *Self-efficacy in instructional technology contexts*. Springer.
- Ivonesti, S., Chanifudin, C., Fitriany, R., Pajriati, D., Fianti, S. N., & Mahsuri, M. (2025). The Impact Of "Leadership For Youth" Training In Reducing Students Glossophobia. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1).

- Jawa, M. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 1-7.
- Karmila, N., & Raudhoh, S. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap kemandirian belajar siswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 36-39.
- Khairunisa. (2019) Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2),
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). *Efikasi diri dan perilaku inovasi*.
- Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, D. (2023). Hubungan Kepercayaan diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 626-641.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Maistika, L., & Murti, H. A. S. (2023). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa-Siswi SMA Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Jawa Tengah. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 8215-8223.
- McCroskey, J. C. (2015). *An Introduction to Rhetorical Communication: A Western Rhetorical Perspective* (9th ed.). Routledge.
- Muin, M. P. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world* (10th ed.). Hoboken, NJ: Pearson Higher Education.
- Prakoso, B., & Partini Msi, P. (2014). *Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rogers, H, N. (2004). Berani Berbicara Di Depan Publik (M. N. F. & D. Benggol (ed); Edisi Revisi I.
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahdaniah, W., Rahman, U., & Sulateri, S. (2017). Pengaruh Efikasi Diri, Harga Diri Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Bulupoddo Kab. Sinjai. *MaPan: Jurnal Matematika Dan Pembelajaran*, 5(1), 68-81.

Wahyuni, T. (2024). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA REMAJA SMA. *Journal of Life Span Development*, 1(2), 65-71.



Lampiran 1

Skala penelitian (Sebelum try out)

1. Skala Self-Efficacy

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya				
2.	Saya langsung menyerah saat mengalami hambatan ketika berbicara di depan umum.				
3.	Saya mampu memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi tanpa cepat menyerah.				
4.	Saya sangat mudah menyerah jika dihadapkan pada tugas yang banyak.				
5.	Saya mampu mengatur waktu dengan baik agar semua tugas dapat terselesaikan.				
6.	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan untuk bertahan dan mengatasi hambatan saat mengerjakan tugas sulit.				
7.	Pada saat saya disuruh guru menjalankan suatu tugas, saya akan menghindar supaya tidak ditunjuk.				
8.	Ketika saya disuruh mempresentasikan tugas saya di depan kelas, saya tetap fokus sampai tugas yang diberikan kepada saya cepat selesai.				
9.	Saya ragu bisa menyelesaikan tugas yang sulit, sehingga sering menunda atau tidak berusaha maksimal.				
10.	Semakin sulit suatu tugas, semakin saya merasa tertantang untuk berusaha lebih keras dan menyelesaikannya.				
11.	Saat disuruh oleh guru untuk menjalankan tugas, saya akan langsung menolaknya.				
12.	Saya sering menghindari tugas yang menantang karena takut gagal atau tidak mampu menyelesaikannya.				
13.	Saya percaya bahwa tingkat kesulitan suatu tugas memengaruhi seberapa keras saya akan berusaha dan bertahan dalam menyelesaikannya.				
14.	Saya percaya bahwa semakin sulit tugas yang diberikan, semakin besar kemungkinan saya gagal, sehingga tidak ada gunanya berusaha keras.				
15.	Saya termotivasi untuk menyelesaikan tugas karena yakin bahwa kemampuan saya memadai.				

16.	Kesulitan dalam tugas memicu saya untuk memunculkan kemampuan terbaik saya dalam mengerjakan tugas tersebut.				
17.	Saya lebih suka mengerjakan tugas yang mudah agar tidak merasa terbebani dengan kesulitan yang terlalu tinggi.				
18.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik dan tepat waktu.				
19.	Hambatan yang muncul saat mengerjakan tugas membuat saya semakin termotivasi untuk bekerja lebih baik.				
20.	Saya mudah merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang menurut saya memerlukan kemampuan lebih dari yang saya miliki.				
21.	Saya tetap berusaha keras menyelesaikan tugas meskipun ada kesulitan atau hambatan yang saya hadapi.				
22.	Saya merasa tidak mampu menghadapi kesulitan yang muncul saat mengerjakan tugas tertentu.				
23.	Saya percaya dengan ketekunan dan usaha yang konsisten, saya dapat menyelesaikan tugas meskipun sulit.				
24.	Saya yakin mampu menyelesaikan berbagai jenis tugas, baik yang mudah maupun yang sulit, dengan baik.				
25.	Saya merasa tidak cukup mampu menghadapi beragam tugas dengan tingkat kesulitan yang bervariasi.				
26.	Saya sering menunda atau menghindari tugas jika mengetahui ada kemungkinan hambatan yang cukup besar.				
27.	Saya percaya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas-tugas yang berbeda dan menantang yang diberikan oleh guru.				
28.	Saya sering merasa bingung dan tidak yakin saat diberi tugas yang beragam dan kompleks				
29.	Saya merasa sulit untuk mempertahankan performa yang baik ketika harus mengerjakan tugas-tugas yang beragam dan kompleks.				
30.	Saya yakin dapat mengerjakan berbagai jenis tugas dengan baik dan menampilkan hasil yang memuaskan dalam berbagai kegiatan.				
31.	Saya cenderung ragu dan kurang yakin saat diminta menunjukkan kemampuan di berbagai aktivitas yang tidak saya kuasai sepenuhnya.				

32.	Saya terbiasa menunjukkan kemampuan terbaik dalam setiap aktivitas yang saya jalani, tanpa menghiraukan tingkat kesulitannya.				
-----	---	--	--	--	--

2. Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak dapat mengendalikan perasaan gelisah yang saya alami ketika harus presentasi kelompok di dalam kelas				
2.	Saya tenang dan santai ketika diminta untuk menyampaikan pendapat dalam kelas				
3.	Jika saya berbicara di depan umum, terkadang suara saya terbata-bata dan nafas saya tidak teratur				
4.	Saya merasa gelisah dan jantung saya berdebar saat berbicara di depan umum.				
5.	Saya tidak mengalami reaksi fisik yang berlebihan saat menyampaikan materi di depan kelas.				
6.	Saat memberikan pendapat di kelas, nada saya sangat jelas dan mudah dimengerti				
7.	Pada saat berbicara di depan umum, saya merasa telapak tangan saya dingin, lemes dan sering menelan ludah.				
8.	Saya tetap merasa nyaman secara fisik saat berbicara di depan kelas.				
9.	Ketika guru meminta saya maju kedepan kelas untuk menjawab pertanyaan, saya akan meminta ijin untuk keluar supaya tidak disuruh untuk menjawab.				
10.	Saya tidak merasa terganggu atau mengalami hal apapun saat ataupun sebelum berbicara di depan orang banyak.				
11.	Saya menghindari kontak mata dengan guru agar tidak ditunjuk untuk berbicara.				
12.	Sehari sebelum presentasi di kelas, saya susah tidur karena terlalu cemas				
13.	Jika saya diberikan tugas menghafal dan akan menerangkannya di depan kelas, saya akan langsung maju.				
14.	Saya mampu berbicara di depan kelas tanpa didampingi teman.				
15.	Saya tidak mencari alasan untuk menghindari berbicara di depan banyak orang.				
16.	Saya hanya mau satu kelompok dengan teman dekat saya untuk tugas presentasi				

17.	Saya menganggap reaksi kaget yang berlebihan tidak penting dan tidak perlu diperhatikan dalam situasi berbicara di depan umum				
18.	Saya menjadi sangat panik saat tahu harus tampil di depan kelas.				
19.	Saya merasa cukup tenang dan tidak sensitif terhadap suara atau gangguan sekitar saat berbicara di depan umum.				
20.	Saya mudah terkejut oleh suara atau gerakan di sekitar saat saya fokus berbicara di depan kelas.				
21.	Saya khawatir bahwa kecemasan saya saat berbicara akan memengaruhi penilaian guru dan teman				
22.	Saya tidak akan cemas ataupun khawatir ketika berbicara di depan umum.				
23.	Saya takut teman-teman akan menertawakan jika saya salah bicara.				
24.	Saya tidak merasa khawatir ketika berbicara di depan kelas, jadi saya tidak perlu memikirkan hal itu.				
25.	Saya mampu mengalihkan pikiran saya ke hal positif sebelum tampil berbicara.				
26.	Saya suka spontan saat berbicara di depan umum tanpa persiapan karena merasa kekhawatiran tentang hal buruk hanya akan menambah beban pikiran saja				
27.	Saya sulit menghentikan pikiran negatif tentang presentasi meskipun sudah mencoba tenang.				
28.	Saya tetap tenang dan mampu berpikir jernih selama menyampaikan pendapat.				
29.	Kecemasan membuat saya jadi sulit berkonsentrasi sehingga penampilan saya saat presentasi kurang maksimal.				
30.	Saya tidak pernah kesulitan berkonsentrasi meskipun saya merasa gugup saat harus berbicara di depan kelas.				
31.	Saya merasa pikiran saya mudah bingung dan susah mengingat apa yang ingin saya sampaikan saat cemas berbicara di depan umum				
32.	Saya menganggap rasa cemas saat berbicara bukan hal yang perlu dikhawatirkan karena saya bisa tetap fokus seperti biasa.				

Lampiran 1

Skala Penelitian (Sesudah *Try Out*)

1. Skala *Self-Efficacy*

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya.				
2.	Pada saat saya disuruh guru menjalankan suatu tugas, saya akan menghindar supaya tidak ditunjuk.				
3.	Saya mampu mengatur waktu dengan baik agar semua tugas dapat terselesaikan.				
4.	Saat disuruh oleh guru untuk menjalankan tugas, saya akan langsung menolaknya.				
5.	Ketika saya disuruh mempresentasikan tugas saya di depan kelas, saya tetap fokus sampai tugas yang diberikan kepada saya cepat selesai.				
6.	Saya mampu memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi tanpa cepat menyerah.				
7.	Saya ragu bisa menyelesaikan tugas yang sulit, sehingga sering menunda atau tidak berusaha maksimal.				
8.	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan untuk bertahan dan mengatasi hambatan saat mengerjakan tugas sulit.				
9.	Saya sering menghindari tugas yang menantang karena takut gagal atau tidak mampu menyelesaikannya.				
10.	Semakin sulit suatu tugas, semakin saya merasa tertantang untuk berusaha lebih keras dan menyelesaikannya.				
11.	Saya percaya bahwa semakin sulit tugas yang diberikan, semakin besar kemungkinan saya gagal, sehingga tidak ada gunanya berusaha keras.				
12.	Kesulitan dalam tugas memicu saya untuk memunculkan kemampuan terbaik saya dalam mengerjakan tugas tersebut.				
13.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik dan tepat waktu.				
14.	Saya mudah merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang menurut saya memerlukan kemampuan lebih dari yang saya miliki.				

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
15.	Hambatan yang muncul saat mengerjakan tugas membuat saya semakin termotivasi untuk bekerja lebih baik.				
16.	Saya merasa tidak mampu menghadapi kesulitan yang muncul saat mengerjakan tugas tertentu.				
17.	Saya tetap berusaha keras menyelesaikan tugas meskipun ada kesulitan atau hambatan yang saya hadapi.				
18.	Saya langsung menyerah saat mengalami hambatan ketika berbicara di depan umum.				
19.	Saya percaya dengan ketekunan dan usaha yang konsisten, saya dapat menyelesaikan tugas meskipun sulit.				
20.	Saya sering menunda atau menghindari tugas jika mengetahui ada kemungkinan hambatan yang cukup besar.				
21.	Saya yakin mampu menyelesaikan berbagai jenis tugas, baik yang mudah maupun yang sulit, dengan baik.				
22.	Saya merasa tidak cukup mampu menghadapi beragam tugas dengan tingkat kesulitan yang bervariasi.				
23.	Saya percaya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas-tugas yang berbeda dan menantang yang diberikan oleh guru.				
24.	Saya sering merasa bingung dan tidak yakin saat diberi tugas yang beragam dan kompleks.				
25.	Saya merasa sulit untuk mempertahankan performa yang baik ketika harus mengerjakan tugas-tugas yang beragam dan kompleks.				
26.	Saya yakin dapat mengerjakan berbagai jenis tugas dengan baik dan menampilkan hasil yang memuaskan dalam berbagai kegiatan.				
27.	Saya cenderung ragu dan kurang yakin saat diminta menunjukkan kemampuan di berbagai aktivitas yang tidak saya kuasai sepenuhnya.				
28.	Saya terbiasa menunjukkan kemampuan terbaik dalam setiap aktivitas yang saya jalani, tanpa menghiraukan tingkat kesulitannya.				

2. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak dapat mengendalikan perasaan gelisah yang saya alami ketika harus presentasi kelompok di dalam kelas.				
2.	Saya tenang dan santai ketika diminta untuk menyampaikan pendapat dalam kelas				
3.	Saya merasa gelisah dan jantung saya berdebar saat saat berbicara di depan umum.				
4.	Saat memberikan pendapat di kelas, nada saya sangat jelas dan mudah dimengerti				
5.	Jika saya berbicara di depan umum, terkadang suara saya terbata-bata dan nafas saya tidak teratur				
6.	Saya tetap merasa nyaman secara fisik saat berbicara di depan kelas.				
7.	Pada saat berbicara di depan umum, saya merasa telapak tangan saya dingin, lemes dan sering menelan ludah.				
8.	Saya tidak merasa terganggu atau mengalami hal apapun saat ataupun sebelum berbicara di depan orang banyak.				
9.	Sehari sebelum presentasi di kelas, saya susah tidur karena terlalu cemas.				
10.	Jika saya diberikan tugas menghafal dan akan menerangkannya di depan kelas, saya akan langsung maju.				
11.	Saya tidak mencari alasan untuk menghindari berbicara di depan banyak orang.				
12.	Saya menghindari kontak mata dengan guru agar tidak ditunjuk untuk berbicara.				
13.	Saya mampu berbicara di depan kelas tanpa didampingi teman.				
14.	Saya hanya mau satu kelompok dengan teman dekat saya untuk tugas presentasi.				
15.	Saya menjadi sangat panik saat tahu harus tampil di depan kelas.				
16.	Saya mudah terkejut oleh suara atau gerakan di sekitar saat saya fokus berbicara di depan kelas.				
17.	Saya tidak akan cemas ataupun khawatir ketika berbicara di depan umum.				
18.	Saya tidak merasa khawatir ketika berbicara di depan kelas, jadi saya tidak perlu memikirkan hal itu.				
19.	Saya khawatir bahwa kecemasan saya saat berbicara akan memengaruhi penilaian guru dan teman				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
20.	Saya takut teman-teman akan menertawakan jika saya salah bicara.				
21.	Saya tetap tenang dan mampu berpikir jernih selama menyampaikan pendapat.				
22.	Saya mampu mengalihkan pikiran saya ke hal positif sebelum tampil berbicara.				
23.	Saya sulit menghentikan pikiran negatif tentang presentasi meskipun sudah mencoba tenang.				
24.	Saya tidak pernah kesulitan berkonsentrasi meskipun saya merasa gugup saat harus berbicara di depan kelas.				
25.	Kecemasan membuat saya jadi sulit berkonsentrasi sehingga penampilan saya saat presentasi kurang maksimal.				
26.	Saya menganggap rasa cemas saat berbicara bukan hal yang perlu dikhawatirkan karena saya bisa tetap fokus seperti biasa.				
27.	Saya merasa pikiran saya mudah bingung dan susah mengingat apa yang ingin saya sampaikan saat cemas berbicara di depan umum.				

Lampiran 2

Data Mentah Penelitian

Self-Efficacy																											
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	27	28
1	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4
3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	1	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2
3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3
4	3	2	3	4	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4
4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3
3	3	4	1	2	3	3	1	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
3	1	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	1
3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	4	3	1
3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3
3	3	2	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	3	4	1	1	3	1	4
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2
3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3
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	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	1	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	1	2	4	2	4
4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3
4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2
4	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	1	2	4	2	4
3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	2
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3
3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3
3	1	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
3	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	1	3
3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3
3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	3	2	4	3	2	1	3	4	2	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2	2	4	2	3
3	3	3	4	3	3	3	3	4	1	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2
4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	2	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4
4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2
3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	1	3	4	4	3	1	3	3	4	3	3
3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2
3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	1	3	4	4	3	1	3	3	4	3	3
4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2

[illegible]

3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	3	2	4	3	2	3	1	2	4	4	1	1	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2
4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
3	3	1	1	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2
3	4	4	4	4	1	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2
4	3	1	1	2	3	4	3	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	1	2
3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3
3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	1
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
3	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4	3	2	4	3	1	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3
3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3
4	3	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	1	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	1	2	2
3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	1	3
3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
3	3	4	3	4	3	1	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	3	2	3	1	4	3	4	2	4	1	2	2	2	4
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	1	4	1	1	2	1	3
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3
3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3
4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	2	1
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
2	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	4
3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	1	3	1	2	3	1	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								

3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	
3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
4	4	3	4	2	3	3	4	3	2	2	1	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3
4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	
2	3	2	4	3	3	1	2	2	2	4	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
1	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	
3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	
3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	
3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	
3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	1	2	2	
3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	
4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	
3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	1	
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	1	2	3	2	
4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	
3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	
3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	
3	3	3	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	4	2	2	
3	3	4	1	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	
4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	2	1	4	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	
3	4	3	1	2	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	
4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	
4	3	3	2	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	
3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	4	2	
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	
2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
3	3	4	3	1	4	1	1	1	3	2	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	1	4	3	2	3	
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	
3	3	4	3	4	4	1	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	
3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	
3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	
3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	
3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
4	4	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	3	2	
4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	2	3	2	2	4	2	
3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	
4	1	4	1	4	4	1	3	2	1	2	1	3	1	3	2	3	4	1	3	2	2	2	2	2	2	3	
3	4	3	3	3	2	1	1	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	
4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	
4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	2	3	2	2	4	2	
4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													

3	3	4	1	2	4	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	2	2	3	1	4	
3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	
3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		
3	4	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	
3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	
3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	
3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	
3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	
3	3	3	2	1	4	4	1	3	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	4	2	3	
3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
4	3	4	2	1	3	3	1	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	
4	3	3	2	2	3	4	2	1	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3
3	2	3	2	1	4	2	1	1	1	1	4	4	1	2	1	4	2	4	2	4	3	4	2	2	3	3	4	
4	3	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	2	
4	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	
3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
4	2	4	3	1	4	2	2	1	3	1	4	3	3	3	1	4	2	4	2	4	1	4	1	2	3	2	4	
3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	4	4	1	1	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	

Kecemasan Berbicara di Depan Umum																										
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	27
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2
2	4	1	3	1	3	1	2	4	3	2	1	2	1	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2
3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2
4	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1
1	1	1	2	4	2	1	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2
2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	1
1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	4	2	2	3	1	2	2	4	2	2	4	3	2
2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3
2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2
2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1
2	4	2	3	1	2	1	4	4	3	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	4	1	3	1	3	1	1
3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1
3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	2	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	3	1
2	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	2	2	4	2	2	1	3	1
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1
1	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2
3	2	1	3	2	4	2	1	4	3	2	4	3	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2
2	3	1	3	1	2	1	1	1	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	2	4	2	2	1	3	1
3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	1
3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3	4	3	2	2	2	2
2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1
2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2
3	2	4	2	3	3	4	1	4	2	2	3	2	1	3	4	1	1	4	3	4	4	2	2	3	3	2
2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1
3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	4	2	2	1

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1		
3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2		
2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	4	2	3	2		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2		
2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3		
4	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1		
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3		
3	3	1	4	1	4	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	3	1	4	4	3	4	1	4	2	
2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	
1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	1	
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	
3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	
3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	1	
1	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	3	1	
2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	
3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	
3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	2	3	2	
3	4	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	
2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	
2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	4	4	4	4	3	2	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	
2	4	1	3	1	4	1	4	1	3	4	4	3	2	2	1	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	
2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	
3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	
3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	
2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	
3	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	4	2	4	1	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	1	
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	4	2	3	3	3	2	2	3	1	
3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	
3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	
3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	1	
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	1	
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	
2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	
3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	3	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	
2	3	4	2	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	1	2	1	3	4	2	4	2	1	3	1	3	1	
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	
2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	1	2	2	1	1	
3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	2	2	
2	2	2	3	2	3	2	4	1	3	3	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	
3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	
2	3	2	2	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	
2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2
2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	
1	2	2	3	4	3	4	4	4	2	4	4	1	1	2	1	1	4	2	1	4	4	3	2	4	4	4	
3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	1	
3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3										

1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2
3	2	3	4	4	2	3	4	2	4	2	4	1	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2
3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	3	3	2	3	4	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2
2	3	2	4	1	2	2	3	1	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	1	3	2
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	2
2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2
4	3	4	3	1	3	1	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2
1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	2	1	3	3	3	2	1	2	4	4	3	3	4	3	2
3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2
2	3	2	3	2	3	4	4	1	2	2	3	3	4	4	2	1	2	1	2	4	3	3	3	4	4	2
1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	4	2	3	2	2	3	2	1	2	4	4	3	3	4	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2
3	3	2	4	2	2	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
3	3	2	3	2	3	1	3	2	4	3	4	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	2	2	2	2	2
4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2
3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	1	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1
4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	1	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2
4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	2
2	1	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	3	2
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	1	1	2	4	3	2
3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2
1	2	1	1	2	2	1	1	4	1	3	3	1	2	2	1	4	1	2	2	2	4	3	2	1	3	2
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	1
3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	1	1	1	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1
3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	2	1
3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1
3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2
3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2
2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	4	1
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2
4	1	4	2	3	2	1	3	4	3	4	1	4	4	4	1	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	1
3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2
1	1	1	1	4	1	4	2	1	4	1	4	3	4	1	4	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2
2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	2	1	1	2	3	3	1	3	2	3
4	1	2	2	3	3	3	3	4	4	1	1	4	4	4	3	3	1	2	4	3	4	4	3	3	3	1
2	2	1	3	4	2	1	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	1	2	3	1	3	1	2	3	3
3	3	2	4	1	2	2	2	4	3	2	3	3	4	3	1	2	2	2	4	3	3	3	2	1	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
1	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1
3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	4	3	3	4	3	2
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	2
3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2
4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	1	4	3	1
1	4	2	3	1	4	3	3	1	3	3	1	4	2	2	2	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	3
1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2
3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2

4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	1
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1
2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	1	1	2	2	1	2
3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2
2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	3	1	2	1	4	4	3	2	2
3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	4	4	4	4	3	2
3	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	4	2
1	2	1	3	1	4	1	1	1	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	4	4	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3
2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2
3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
2	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	1	1	2	3	3	3	4	3	3	2
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
2	3	1	2	1	2	3	2	4	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1
2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	1	1	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	1
3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	1
3	3	1	3	3	3	4	3	1	4	3	3	4	3	1	3	1	4	2	3	3	2	1	2	3	4
3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	2	4	1	1	2	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2
2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
4	3	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	4	1	3	2	1	3	2	2	3	4	2	3	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	2	2	2	1	2	4	1	2	3	1	2	2	1	2	3	4	1	3	2	2	3	2	3
2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3
2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
1	3	1	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	1	1	4	4	3	2	4	1	4	4	4	2	1
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
2	2	1	3	1	4	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	4	4	1	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2
2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2
3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	1
3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2
2	3	2	4	1	3	1	4	1	2	4	1	4	1	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	2	1
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3
2	3	1	4	1	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4
2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3
3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2
2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4
2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1
2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2
4	2	1	2	4	3	3	4	1	1	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	1	3	1	3	2
3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4
3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	3	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3
2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2

2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	2	1	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2
2	4	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	1	2	4	3	4	4	2
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2
2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3
1	2	4	2	1	4	1	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3
2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	4	2	2	2	3
1	3	2	3	1	3	4	2	1	2	3	3	4	1	2	1	3	3	1	2	3	4	3	3	1	2
2	3	1	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	1	2
2	4	2	4	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	1	2	3	3	1	2	3	2
2	3	2	3	1	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	1	3	3	2
2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	1	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	2
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1
2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2
1	2	1	4	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1
3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1
2	3	1	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	3	2	3	1	2
1	3	1	3	1	3	1	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	1	2	4	3	3	2	1	3	3
2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	1
3	3	2	3	2	4	1	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3
2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2
3	4	2	4	2	3	1	3	3	2	3	2	2	1	4	4	2	3	1	2	4	3	2	2	1	2
2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2
2	4	2	4	2	4	3	2	1	3	3	2	4	2	2	3	4	3	1	2	4	4	3	1	4	3
3	2	1	2	2	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	4	3	3	2	3
2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
4	3	1	3	2	3	1	2	2	3	3	1	2	1	3	1	4	4	3	1	4	4	2	3	1	3
2	4	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	4	1	2	2	2	1	3	2	1	3	1	4
2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	1	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3

Lampiran 3

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas (Sebelum try out)

Reliability

Scale: self efikasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	29	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	3.34	.484	29
SE2	3.07	.458	29
SE3	3.21	.559	29
SE4	1.97	.731	29
SE5	3.00	.655	29
SE6	3.17	.468	29
SE7	2.86	.833	29
SE8	3.34	.553	29
SE9	2.93	.651	29
SE10	3.00	.655	29
SE11	3.28	.455	29
SE12	2.90	.673	29
SE13	3.45	.506	29
SE14	3.38	.494	29

SE15	3.14	.441	29
SE16	3.24	.511	29
SE17	2.38	.728	29
SE18	3.41	.501	29
SE19	3.14	.516	29
SE20	2.93	.704	29
SE21	3.45	.506	29
SE22	3.03	.778	29
SE23	3.45	.572	29
SE24	3.31	.604	29
SE25	2.93	.704	29
SE26	3.00	.707	29
SE27	3.10	.557	29
SE28	2.52	.738	29
SE29	2.34	.721	29
SE30	3.28	.528	29
SE31	2.28	.841	29
SE32	2.79	.675	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	93.28	110.135	.494	.920
SE2	93.55	111.328	.399	.921
SE3	93.41	109.466	.479	.920
SE4	94.66	122.163	-.452	.934
SE5	93.62	108.887	.444	.921
SE6	93.45	107.399	.801	.917
SE7	93.76	105.547	.534	.920
SE8	93.28	109.421	.490	.920
SE9	93.69	105.650	.696	.917
SE10	93.62	106.530	.624	.918
SE11	93.34	110.305	.510	.920
SE12	93.72	106.493	.608	.918
SE13	93.17	113.005	.198	.923
SE14	93.24	109.975	.499	.920
SE15	93.48	112.973	.237	.922
SE16	93.38	109.244	.551	.919

SE17	94.24	110.690	.272	.923
SE18	93.21	108.456	.640	.918
SE19	93.48	108.973	.571	.919
SE20	93.69	104.936	.691	.917
SE21	93.17	109.291	.552	.919
SE22	93.59	103.323	.724	.916
SE23	93.17	107.148	.668	.918
SE24	93.31	106.293	.701	.917
SE25	93.69	104.293	.737	.916
SE26	93.62	105.887	.618	.918
SE27	93.52	107.616	.645	.918
SE28	94.10	107.096	.507	.920
SE29	94.28	109.707	.342	.922
SE30	93.34	108.877	.566	.919
SE31	94.34	105.877	.509	.920
SE32	93.83	106.933	.573	.919

Reliability

Scale: kecemasan berbicara

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	29	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.927	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KB1	2.66	.814	29
KB2	2.62	.728	29
KB3	2.28	.797	29
KB4	2.07	.530	29
KB5	2.83	.658	29
KB6	2.59	.628	29
KB7	2.31	.930	29
KB8	2.66	.769	29
KB9	2.76	.872	29
KB10	2.69	.604	29
KB11	2.76	.786	29
KB12	3.10	.860	29
KB13	2.69	.541	29
KB14	2.72	.591	29
KB15	2.93	.651	29
KB16	2.72	.751	29
KB17	2.66	.670	29
KB18	2.62	.820	29
KB19	2.45	.783	29
KB20	2.62	.942	29
KB21	1.86	.789	29
KB22	2.45	.827	29
KB23	2.41	1.053	29
KB24	2.69	.850	29
KB25	2.97	.626	29
KB26	2.31	.850	29
KB27	2.90	.860	29
KB28	2.79	.675	29
KB29	2.24	.739	29
KB30	2.66	.670	29
KB31	2.17	.848	29
KB32	2.62	.561	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KB1	80.14	166.552	.715	.922
KB2	80.17	168.862	.679	.923

KB3	80.52	169.473	.585	.924
KB4	80.72	176.064	.419	.926
KB5	79.97	177.534	.244	.928
KB6	80.21	172.099	.592	.924
KB7	80.48	164.901	.690	.922
KB8	80.14	167.409	.716	.922
KB9	80.03	179.034	.105	.930
KB10	80.10	173.667	.516	.925
KB11	80.03	167.606	.689	.922
KB12	79.69	167.650	.622	.923
KB13	80.10	174.239	.539	.925
KB14	80.07	174.209	.492	.925
KB15	79.86	173.480	.486	.925
KB16	80.07	171.567	.514	.925
KB17	80.14	179.123	.149	.929
KB18	80.17	164.576	.808	.921
KB19	80.34	177.234	.211	.928
KB20	80.17	169.933	.465	.926
KB21	80.93	171.709	.479	.925
KB22	80.34	170.091	.531	.924
KB23	80.38	165.244	.587	.924
KB24	80.10	165.882	.715	.922
KB25	79.83	169.505	.758	.922
KB26	80.48	185.330	-.165	.934
KB27	79.90	164.025	.794	.921
KB28	80.00	170.143	.661	.923
KB29	80.55	172.399	.479	.925
KB30	80.14	175.409	.360	.926
KB31	80.62	166.958	.665	.923
KB32	80.17	173.933	.540	.925

Lampiran 3

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas (Sesudah try out)

Reliability

Scale: self efikasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	290	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	290	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.830	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	3.2241	.51426	290
SE2	3.1966	.62196	290
SE3	3.2207	.64405	290
SE4	3.1172	.86054	290
SE5	2.9759	.77779	290
SE6	3.0138	.69088	290
SE7	2.9138	.69313	290
SE8	2.9483	.76747	290
SE9	3.0103	.67831	290
SE10	3.0345	.71961	290
SE11	3.3069	.71486	290
SE12	3.0414	.65899	290
SE13	3.1310	.69854	290
SE14	2.8207	.73630	290
SE15	3.1000	.64999	290
SE16	2.8931	.66470	290

SE17	3.2034	.64168	290
SE18	3.0414	.60991	290
SE19	3.2379	.55985	290
SE20	3.0276	.57569	290
SE21	3.1655	.54568	290
SE22	2.8034	.63299	290
SE23	3.0552	.60881	290
SE24	2.6414	.71248	290
SE25	2.6379	.71316	290
SE26	3.0448	.68705	290
SE27	2.5483	.69557	290
SE28	2.8862	.74695	290

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	81.0172	61.713	.375	.827
SE2	81.0448	59.635	.435	.822
SE3	81.0207	61.370	.339	.829
SE4	81.1241	59.452	.302	.828
SE5	81.2655	61.171	.199	.831
SE6	81.2276	61.173	.336	.829
SE7	81.3276	58.823	.460	.821
SE8	81.2931	59.426	.353	.825
SE9	81.2310	58.905	.464	.821
SE10	81.2069	60.005	.330	.826
SE11	80.9345	59.335	.395	.823
SE12	81.2000	61.379	.231	.829
SE13	81.1103	61.178	.332	.829
SE14	81.4207	59.020	.410	.823
SE15	81.1414	59.990	.376	.824
SE16	81.3483	59.979	.367	.824
SE17	81.0379	60.223	.358	.825
SE18	81.2000	59.953	.410	.823
SE19	81.0034	60.080	.438	.823
SE20	81.2138	59.670	.472	.821
SE21	81.0759	60.133	.445	.822
SE22	81.4379	59.181	.474	.821
SE23	81.1862	60.443	.358	.825

SE24	81.6000	60.165	.319	.826
SE25	81.6034	59.686	.363	.825
SE26	81.1966	58.671	.480	.820
SE27	81.6931	60.068	.338	.825
SE28	81.3552	61.116	.216	.830

$$28 - 3 = 25 \times 4 + 25 \times 1 / 2 = 62,5$$

Reliability

Scale: kecemasan berbicara

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	290	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	290	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	27

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KB1	2.54	.735	290
KB2	2.86	.650	290
KB3	2.31	.810	290
KB4	2.90	.648	290
KB5	2.36	.796	290
KB6	2.86	.644	290
KB7	2.35	.861	290
KB8	2.66	.737	290
KB9	2.82	.847	290
KB10	2.75	.666	290
KB11	2.68	.680	290

KB12	2.80	.772	290
KB13	2.77	.678	290
KB14	2.64	.866	290
KB15	2.64	.742	290
KB16	2.55	.806	290
KB17	2.57	.778	290
KB18	2.60	.690	290
KB19	2.29	.796	290
KB20	2.40	.847	290
KB21	2.87	.732	290
KB22	3.06	.644	290
KB23	2.82	.728	290
KB24	2.77	.650	290
KB25	2.45	.806	290
KB26	2.78	.682	290
KB27	1.96	.687	290

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KB1	68.49	85.780	.544	.866
KB2	68.18	87.504	.477	.868
KB3	68.73	84.358	.585	.864
KB4	68.13	88.239	.416	.869
KB5	68.67	86.263	.462	.868
KB6	68.18	87.753	.460	.868
KB7	68.68	84.550	.533	.866
KB8	68.37	87.390	.420	.869
KB9	68.22	87.250	.364	.871
KB10	68.28	87.096	.497	.867
KB11	68.36	90.431	.219	.874
KB12	68.23	88.436	.323	.872
KB13	68.26	87.550	.450	.868
KB14	68.40	87.147	.360	.871
KB15	68.40	86.330	.496	.867
KB16	68.48	86.811	.417	.869
KB17	68.46	85.827	.506	.866
KB18	68.43	88.212	.388	.870

KB19	68.75	86.874	.419	.869
KB20	68.64	84.751	.529	.866
KB21	68.17	86.298	.506	.867
KB22	67.98	90.183	.355	.873
KB23	68.22	87.479	.419	.869
KB24	68.27	88.495	.393	.870
KB25	68.58	84.943	.547	.865
KB26	68.26	87.044	.488	.867
KB27	69.08	94.980	-.129	.882

$$27 - 2 = 25 \times 4 + 25 \times 1 / 2 = 62,5$$



Lampiran 4

Analisis Data

1. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self efikasi	kecemasan berbicara
N		290	290
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	51.48	75.63
	Std. Deviation	7.106	8.934
Most Extreme Differences	Absolute	.078	.060
	Positive	.078	.056
	Negative	-.043	-.060
Test Statistic		.178	.260
Asymp. Sig. (2-tailed)		.612	.413

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan berbicara * self efikasi	290	100.0%	0	0.0%	290	100.0%

Report

kecemasan berbicara

self efikasi	Mean	N	Std. Deviation
54	46.00	1	.
55	65.50	2	4.950
56	62.00	1	.
57	65.00	2	2.828
58	56.50	2	7.778
60	62.00	2	9.899
61	57.00	7	5.888
62	60.38	8	4.658
63	61.38	8	6.232
64	61.57	7	5.503
65	62.27	15	7.076
66	60.29	14	7.995
67	61.47	15	5.181
68	61.20	15	4.523
69	63.00	15	6.414
70	63.40	25	8.461
71	66.00	19	4.397
72	65.50	18	6.327
73	64.67	12	9.661
74	67.64	11	6.087
75	68.71	17	5.554
76	67.67	15	10.376
77	71.20	5	11.389
78	69.44	18	9.089
79	69.20	5	8.643
80	72.50	6	10.193
81	74.67	3	7.638
82	79.00	3	7.000
84	69.67	3	10.263
85	91.50	2	3.536
86	72.25	4	10.720
87	73.67	3	10.970
89	84.00	1	.
90	96.00	1	.
92	79.00	2	1.414
94	80.00	2	11.314
95	92.00	1	.

Total	75.63	290	8.934
-------	-------	-----	-------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan berbicara * self efikasi	Between Groups	(Combined) Linearity Deviation from Linearity	9255.498 7052.323 2203.175	36 1 35	257.097 7052.323 62.948	4.709 129.164 1.153	.000 .000 .264
	Within Groups		13813.757	253	54.600		
	Total		23069.255	289			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan berbicara * self efikasi	-.553	.306	.633	.401

3. Uji Hipotesis

Correlations

Correlations

		self efikasi	kecemasan berbicara
self efikasi	Pearson Correlation	1	-.553**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	290	290
kecemasan berbicara	Pearson Correlation	-.553**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	290	290

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 5

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2909/FPSI/01.10/VIII/2025 7 Agustus 2025
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Tigalingga
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Negeri 1 Tigalingga** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Veronika Manullang
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600301
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Negeri 1 Tigalingga**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu



Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TIGALINGGA
Jl. Sisingamangaraja, Desa Lau Bagot, Kec. Tigalingga, Kab. Dairi Cabdisdik Wll. IV Kode Pos 22252
Pos-el : smansatigalingga@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor: 421.3 / 2.1 / SMAN.1TGL/05/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **INDRA SYAHPUTRA PADANG, S. Pd.I**
NIP : 19850310 200904 1 005
Pangkat/Gol : PENATA TK.I/III/d
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA NEGERI 1 TIGALINGGA

Memberikan izin kepada :

Nama : **Veronika Manullang**
NIM : 218600301
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Medan Area

Telah melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan penelitian di SMA Negeri 1 Tigalingga terhitung mulai tanggal 12 Agustus 2025 sampai dengan 14 Agustus 2025 dengan judul penelitian: **"Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tigalingga"**. Selama pelaksanaan penelitian, yang bersangkutan telah menunjukkan sikap kooperatif, sopan santun, serta mematuhi tata tertib sekolah.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tigalingga, 14 Agustus 2025
KEPALA SEKOLAH,


INDRA SYAHPUTRA PADANG, S.Pd.I
PENATA TK.I
NIP. 19850310 200904 1 005