

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara

1. Pengertian Kecemasan Berbicara

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan kekhawatiran yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi social, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan merupakan respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Jeffrey dkk, (2003)

Sementara itu Jeffrey, dkk. (2003) menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar.

Apollo, (2007) menyebut kecemasan komunikasi dengan istilah *reticence* yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi

karena adanya ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara

Menurut Adler, dkk (1997) menyatakan terdapat dua factor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negative pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

3. Faktor-Faktor Kognitif Dalam Gangguan Kecemasan

Focus dari perspektif kognitif adalah pada peran dari cara berfikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan-gangguan kecemasan. Beberapa gaya berpikir yang dikaitkan dengan gangguan kecemasan :

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan. Jeffrey dkk, (2003)

b. Keyakinan yang self defeating atau irasional

Pikiran-pikiran self defeating dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Bila berhadapan dengan stimuli pembangkit kecemasan, orang mungkin berpikir, “saya harus keluar dari sini”, atau “jantung saya akan meloncat keluar dari dada saya”. Pikiran-pikiran semacam itu mengintensifikasi keterasangan otonomik mengganggu rencana, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkan harapan

untuk self efficacy sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi. Jeffrey dkk (2003)

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan kecemasan. Orang-orang dengan fobia mempersepsikan bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan. Jeffrey dkk (2003).

d. Self efficacy yang rendah

Bila anda percaya anda tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stress yang anda hadapi dalam hidup, anda akan merasa makin cemas bila anda berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. Orang dengan self efficacy rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya. Jeffrey dkk (2003)

4. Dinamika Kecemasan berbicara

Menurut Gufron (2011) Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negative perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negative. Perasaan negative tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negative. Berdasarkan pandangan teori humanistic, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

5. Gejala-gejala kecemasan berbicara

Nevid Jeffrey, dkk (2005) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terganggu.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari komponen fisik, komponen proses mental, dan komponen emosional.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Pervin,dkk (1997) bahwa *self efficacy* adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus.

Sedangkan menurut Bandura (1997), *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang disesuaikan dengan hasil yang dicapai. Bandura juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai kinerja yang diinginkan.

Menurut Woolfolk (2004) juga menyebutkan bahwa *self efficacy* adalah kepercayaan mengenai kompetensi personal dalam sebuah situasi khusus.

Self efficacy adalah persepsi spesifik tentang kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu. Keyakinan ini bukan perasaan umum. Secara umum, perasaan bias melakukan sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduran, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik. Pham, dkk (2001)

Menurut Byers (1995) bahwa dalam kehidupan sehari-hari *self-efficacy* mengarahkan individu untuk menghadapi tujuan yang menantang dan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Kreitner dan Kinicki (1998) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang dimilikinya peluang untuk berhasil menyelesaikan suatu tugas tertentu. Seseorang yang yakin dapat melakukan suatu tugas lebih memiliki peluang untuk berhasil menyelesaikan tugas dengan lancar daripada orang-orang yang tidak yakin mampu menangani suatu tugas dengan baik.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2. Perkembangan *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pegamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam bentuk situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui reward dan punishment dari orang-orang di sekitarnya. Unsur penguat (reward dan punishment) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri.

Bandura (1997) mengatakan bahwa persepsi terhadap *self efficacy* pada setiap individu berkembang dari pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut, yaitu :

a. Pencapaian kinerja (*performance attainment*)

Performance attainment merupakan sumber pengharapan yang utama karna didasarkan pada pengalaman individu ketika berhasil mengerjakan sesuatu hal dengan baik. keberhasilan yang diperoleh akan membawa seseorang pada tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi, sedang kegagalan akan merendahkan *self efficacy*. Pengalaman sukses yang didapatkan seseorang akan menghasilkan peningkatan *self efficacy* dan minat pada tugas. Sebaliknya, kegagalan tugas akan menghasilkan penurunan *self efficacy* dan minat pada tugas.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Vicarious experience adalah pengalam yang didapat ketika individu melihat keberhasilan orang lain dalam mengerjakan tugas dengan baik. individu yang melihat atau mengamati orang lain yang

mencapai keberhasilan dapat menimbulkan persepsi *self efficacy*-nya. Dengan melihat keberhasilan orang lain, individu dapat meyakinkan dirinya bahwa ia juga bisa untuk mencapai hal yang sama dengan orang yang dia amati. Ia juga meyakinkan dirinya bahwa jika orang lain bisa melakukannya, ia harus dapat melakukannya. Namun, jika seseorang melihat bahwa orang lain yang memiliki kemampuan yang sama ternyata gagal meskipun ia telah berusaha dengan keras, dapat menurunkan penilaiannya terhadap kemampuan dia sendiri dan juga akan mengurangi usaha yang akan dilakukan Brown dan Inouye, dalam Bandura, (1986).

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Persuasi verbal digunakan untuk memberi keyakinan kepada seseorang bahwa ia memiliki suatu kemampuan yang memadai untuk mencapai apa yang ia inginkan. Menurut Bandura (1986) individu yang diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan dapat meningkatkan kapasitasnya tentang kemampuan-kemampuan yang dimilikinya sehingga individu tersebut mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang berhasil diyakinkan secara verbal akan menunjukkan usaha yang lebih keras jika dibandingkan dengan individu yang memiliki keraguan dan hanya memikirkan kekurangan diri ketika menghadapi kesulitan.

d. Dorongan emosional (*emotional arousal*)

Emotional arousal adalah muncul dan naiknya emosi seseorang ketika individu berada dalam situasi yang tertekan. Saat berada dalam situasi tertekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi pengharapan individu. Rasa takut dan cemas akan mengalami kegagalan membuat individu menjadi tidak yakin dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya bandura, (1986).

e. Keadaan dan reaksi fisiologis (*physical or affective status*)

Seseorang menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai sumber informasi untuk memberikan sumber penilaian terhadap kemampuan dirinya sehingga berguna dalam melihat apakah tujuan yang akan dicapai sulit, sedang atau mudah. Individu merasa gejala-gejala somatic atau tegangan yang timbul dalam situasi yang menekan sebagai pertanda bahwa ia tidak dapat untuk menguasai keadaan. Jika individu tidak sedang mengalami gejala perasaan maka dirinya cenderung akan mampu berpikir relative tenang, jernih dan terarah.

Bandura (1994) menyebutkan bahwa dimensi-dimensi dalam *self efficacy* itu sebagai berikut:

1. Besar pengharapan diartikan besarnya harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu prilaku, yaitu; suatu perkiraan bahwa prilaku atau tindakan tertentu menyebabkan hasil yang tertentu pula secara khusus.

2. Luas pengharapan merupakan keyakinan sejaumana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi atau hasil tertentu, konsekuensi-konsekuensi akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan oleh seseorang, hanya saja kemampuan seseorang, untuk menampilkan perilaku terbatas, maka pengharapan seseorang terhadap suatu konsekuensi atau hasil terbatas pula.
3. Kemantapan pengharapan merupakan harapan akan dapat membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Dari ke tiga aspek ini menunjukkan bahwa adanya harapan orang terkait dengan kesanggupan melakukan sesuatu perilaku yang dikehendaki. Kemantapan pengharapan tergantung pada situasi, beberapa informasi berupa persepsi dari tindakan yang didapatkan melalui kehidupan, pemodelan, peristiwa verbal dan keadaan emosi sangat mengancam.

3. Factor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu antara lain :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory*

process) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih efikasinya yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent*

contingens incentive, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self-efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

4. Aspek-Aspek *Self Efficasy*

a. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan oleh masing-masing tingkat. Pada dimensi ini

individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan menghindari tingkah laku yang dirasa di luar batas kemampuannya.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level , yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. M. Nur Gufron dkk, (2011).

5. Ciri – Ciri *Self Efficacy*

Ciri – ciri dengan *self efficacy* tinggi :

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan
- c. Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari

- d. Gigih dalam berusaha
- e. Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki
- f. Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan
- g. Suka mencari situasi yang baru

Ciri-ciri dengan *self efficacy* rendah :

- a. Lambat dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy* ketika menghadapi kegagalan
- b. Tidak yakin dapat menghadapi rintangan
- c. Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari
- d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah
- e. Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki
- f. Tidak suka mencari situasi baru
- g. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah

C. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara

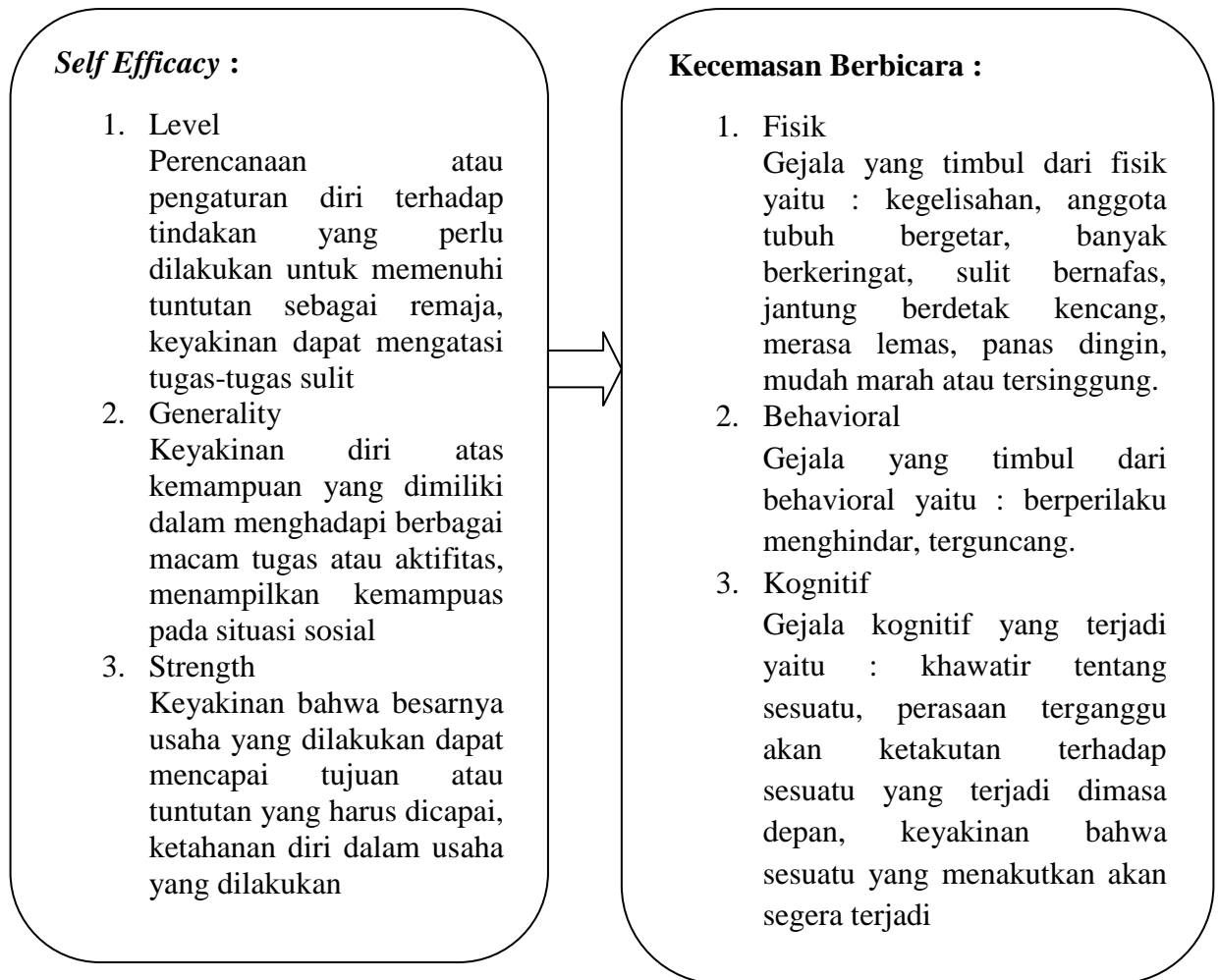
Sebagai siswa yang diharapkan dapat menjadi siswa yang dapat berkomunikasi secara lisan maupun tulisan dengan baik. Dan demi memenuhi harapan tersebut, siswa diharuskan mengikuti system diskusi kelompok dan presentasi di depan kelas ketika pembelajaran. Dan ketika presentasi berlangsung tak jarang juga seseorang merasa cemas dan merasa tidak percaya terhadap kemampuan yang dia miliki karena sangat rendahnya *self efficacy* tersebut maka muncullah rasa cemas pada diri seseorang tersebut.

Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut Bandura (1997). Menurut Bandura, *self efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan control terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Bandura (1997) berasumsi bahwa harapan mengenai kemampuan untuk melakukan tindakan yang di perlukan itu menentukan apakah orang yang bersangkutan akan berusaha untuk melakukannya, seberapa tekun ia melakukannya, dan pada akhirnya akan menentukan seberapa keberhasilan yang akan di perolehnya, jika ia memang memiliki kemampuan diri yang layak karena salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self-efficacy*.

D. Kerangka Teoritik

Kerangka Teoritik pada Hubungan Self Efficacy Dengan

Kecemasan Berbicara adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1

Bagan Kerangka Teoritik *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara

Kecemasan berbicara adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan kekhawatiran yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi social, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan merupakan respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Jeffrey dkk, (2003).

Nevid Jeffrey ,dkk (2005) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Self efficacy merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Bandura (1997)

Self efficacy adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang disesuaikan dengan hasil yang dicapai. Bandura juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk

mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai kinerja yang diinginkan.

Salah satu penyebab dari kemampuan diri yang kurang yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu.

Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan merupakan suatu sebab akibat, apabila *self efficacy* seseorang yang rendah akan mengalami gangguan kecemasan. Kemampuan diri sangat penting dalam menangani kecemasan yang ada pada diri seseorang ketika tampil didepan umum. Seseorang harus yakin terhadap apa yang dia miliki untuk dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada pada dirinya terutama kecemasan yang terjadi pada dirinya ketika tampil mempresentasikan suatu pelajaran didepan kelas.

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* berguna untuk melatih control terhadap stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan control terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

E. Hipotesis

Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara pada siswa di SMA Walisongo Gempol Pasuruan. Semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka tingkat kecemasan di depan umum semakin tinggi.