

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Berbicara di Depan Umum

2.1.1 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dalam Kamus Psikologi, Chaplin (2011) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Durand & Barlow (2010) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah seseorang yang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya dan kesulitan masa datang dengan perasaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Senada dengan Freud (Semion, 2006) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Lebih lanjut menurut Nevid, dkk (2005) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Selanjutnya berbicara di depan umum. Menurut Wrenc (2012) berbicara di depan umum adalah proses dari perancangan dan pengiriman sebuah pesan kepada audien. Berbicara di depan umum yang efektif adalah melibatkan diri dengan pemahaman audien dan tujuan pembicaraan, memilih topik dasar yang sesuai dengan latar belakang audiens serta mampu mengirimkan pesan dengan terampil. Berbicara di depan umum salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bagian dari hambatan komunikasi (*Communication Apprehension*). Menurut (Morrison,

2013) *Communication Apprehension* merupakan kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam waktu yang relatif lama dalam berbagai situasi yang berbeda. Dalam hal ini, seseorang menderita karena merasa sangat cemas ketika ia harus berkomunikasi, sehingga ia akan menghindari berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini menyebabkan orang yang bersangkutan tidak dapat bersosialisasi dalam masyarakat. Selanjutnya *Communication Apprehension* menurut McCroskey (1984) adalah sebagai suatu level kecemasan atau ketakutan seseorang ketika menghadapi situasi komunikasi dengan orang lain maupun dalam forum baik secara nyata maupun yang diantisipasi. Selanjutnya

McCroskey (1984) menyebutkan ada empat jenis *Communication Apprehension* (CA), yaitu *traitlike CA*, *generalized context CA*, *person group CA*, and *situational CA*. Kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam jenis *generalized context CA*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya. Maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator. Penekannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara pada kelas berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (*public speaking*), misalnya persentasi di depan kelas, memberikan pidato, pada saat pertemuan atau meeting. Individu akan mengalami kecemasan ketika membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan kelas.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan ketakutan ketika harus berbicara di muka umum yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan reaksi fisiologis.

2.1.2 Simtom-simtom Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Semiun (2006) menyebutkan ada empat simtom-simtom kecemasan. Simtom-simtom ini merupakan simtom-simtom kecemasan secara umum namun dapat juga dijadikan sebagai simtom-simtom kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

a. Simtom Suasana Hati

Simtom-simtom suasana hati dalam gangguan kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya perasaan cemas, tegang, panik, dan khawatir. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum memiliki perasaan terancam dari sumber tertentu. Aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan mudah marah.

Depresi dapat terjadi karena individu mungkin tidak melihat suatu pemecahan terhadap masalahnya serta cepat menyerah dan mengaku bersalah. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Simtom Kognitif

Simtom kognitif dalam gangguan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu. Misalnya seseorang individu yang merasa takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan mengenai hal-hal yang baginya tidak menyenangkan atau mengerikan dan mungkin akan terjadi pada dirinya. Kemudian individu tersebut merencanakan bagaimana cara yang harus dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan atau merugikan itu.

Karena perhatian individu terpusat pada masalah-masalah yang mungkin terjadi, kemudian dia menjadi tidak memperhatikan masalah-masalah *real* yang ada.

Dengan demikian membuat dia menjadi ceroboh dan bingung, akibatnya individu tersebut memilih untuk tidak mau bekerja, tidak mau belajar secara efektif dan akhirnya membuatnya semakin cemas.

c. Simtom Somatik

Simtom-simtom somatik merupakan simtom-simtom yang terjadi di tubuh kita atau terjadi secara fisiologis. Simtom-simtom somatik dari kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi dua kelompok. Pertama, simtom-simtom yang terjadi secara langsung ketika individu tersebut sedang mengalami kecemasan, seperti berkeringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, otot terasa tegang. Simtom-simtom ini menunjukkan tingkat rangsangan dari sistem saraf otonomi tinggi, dan respon-respon yang sama juga terjadi pada saat individu mengalami ketakutan.

Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan maka individu akan mengalami tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, otot melemah, gangguan usus, kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut dapat terjadi. Simtom-simtom ini merupakan gangguan fisiologis yang disebabkan oleh rangsangan berkepanjangan dan menyebabkan kerusakan jaringan yang berat.

d. Simtom Motorik

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sering merasa tidak tenang, gugup sehingga kegiatan motoriknya menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi tiba-tiba.

Simtom-simtom motorik yang terjadi merupakan gambaran dari rangsangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk

melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam sehingga mengganggu individu untuk berfungsi secara efektif.

Menurut Peneliti secara keseluruhan simtom-simtom tersebut dapat mewakili untuk melihat bahwa seseorang itu mengalami kecemasan, salah satunya yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu peneliti mengambil pendapat Semion ini untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang.

Pendapat lain yaitu menurut Syah (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) membagi kecemasan menjadi tiga aspek yaitu:

- a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi dan lain-lain.
- b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum terdiri atas: aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, aspek motorik, fisik, emosional, dan aspek mental atau kognitif.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Durand dan Barlow (2010) berpendapat bahwa kecemasan tidak memiliki penyebab yang berdimensi tunggal yang sederhana tetapi berasal dari banyak sumber antara lain:

- a. Kontribusi Biologis

Pada kontribusi biologis menjelaskan kecemasan bersumber dari pengaruh genetik keluarga dan adanya pengaruh neurotransmitter di otak. Tiga

neurotransmitter utama yang berhubungan dengan kecemasan adalah *norepineprin*, *serotonin* dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA)

b. Kontribusi Psikologis

Kecemasan adalah sebagai hasil pengkondisian awal, *modelling* atau peniruan dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Pada masa kanak-kanak kemungkinan memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat dikontrol. Tingkatan untuk persepsi ini bisa bervariasi dari keyakinan penuh atas kemampuan untuk mengontrol semua aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi berbagai kejadian dimasa yang akan datang. Persepsi bahwa berbagai kejadian mungkin tidak dapat dikontrol paling banyak tampak dalam bentuk keyakinan-keyakinan yang dipenuhi bahaya sehingga menimbulkan kecemasan. Namun bagi orang tua yang terlalu melindungi dan selalu memudahkan jalan yang harus dilalui anak juga akan berdampak buruk pada perkembangan anak selanjutnya, karena anak tidak diberikan kesempatan untuk belajar mengatasi kesulitan, sehingga anak tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungannya saat sedang berhadapan dengan kesulitan dan membuat anak mengalami kecemasan.

c. Kontribusi Sosial

Pada kontribusi sosial menjelaskan kecemasan bersumber dari peristiwa-peristiwa yang bersifat pribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai, keinginan untuk berprestasi dan yang lainnya menyebabkan terjadinya tekanan sosial. Tekanan sosial dapat menimbulkan stres yang cukup kuat sehingga memicu terjadinya kecemasan.

Jadi memang kecemasan itu bisa datang dari berbagai faktor, peneliti sependapat bahwa dari pernyataan Durand dan Barlow yang mengatakan bahwa kecemasan bersumber dari kontribusi biologis yang mana berhubungan dengan genetik dan pengaruh *neurotransmitter* di otak. Kontribusi psikologis berasal dari pengkondisian awal, peniruan dan bentuk-bentuk proses belajar di masa kanak-kanak. Sedangkan kontribusi sosial adalah peristiwa-peristiwa pribadi yang mengalami tekanan yang dapat menimbulkan stres serta memicu kuat kecemasan.

Sedangkan Nevid, dkk (2005) menyebutkan faktor-faktor dalam gangguan kecemasan berbicara di depan umum diantaranya yaitu:

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan seringkali memprediksikan secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan itu sendiri.

b. Keyakinan yang *Self-Defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran irasional dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Bila berhadapan dengan stimulasi dan pembangkit kecemasan orang mungkin berpikir "saya harus keluar dari sini", atau "jantung saya akan meloncat keluar dari dada saya". Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik, mengganggu rencana, mendorong tingkah laku menghindar dan menurunkannya harapan sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas Berlebihan terhadap Ancaman

Suatu sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan.

d. Sensitivitas Kecemasan

Sensitivitas kecemasan biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Orang dengan taraf sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan terhadap ketakutan itu sendiri.

e. Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh

Salah atribut dari sinyal-sinyal tubuh memperkuat persepsi akan adanya ancaman, yang kemudian meningkatkan kecemasan.

f. *Self-efficacy* yang rendah

Orang dengan *self-efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya.

Lain halnya dengan Durand & Barlow, Nevid dkk lebih banyak menyebutkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan itu sendiri, salah satunya yaitu karena *self efficacy* yang rendah, dimana Orang dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami kecemasan. Hal ini senada juga dengan yang dikemukakan oleh Feist & Feist (2013) bahwa emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, biasanya mempunyai ekpetasi efikasi (*self- efficacy*) yang rendah.

Jadi dapat dipahami bahwa faktor-faktor kecemasan berbicara di depan umum yaitu berasal dari sumber kontribusi biologis, kontribusi psikologis, kontribusi sosial, persepsi yang berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang irasional, sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah.

2.1.4 Jenis-jenis Kecemasan

Lazarus (dalam Ghufron & Rini, 2017) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua:

- a. *State anxiety*, adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.
- b. *Trait anxiety*, adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian), ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Jadi dapat dipahami dari 2 macam jenis kecemasan yang dikemukakan oleh Lazarus diatas yaitu *state anxiety* kecemasan yang sementara. Sedangkan *trait anxiety* adalah kecemasan yang dirasa lebih mantap dan menetap.

Selain itu Freud dalam (Feist & Feist, 2013) membedakan kecemasan dalam dua jenis yaitu:

1. Kecemasan Neurosis

Kecemasan Neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2. Kecemasan Moral

Kecemasan ini berakhir dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan

bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

Apapun jenisnya, kecemasan merupakan suatu tanda peringatan kepada individu. Hal ini menyebabkan tekanan pada individu dan menjadi dorongan pada individu termotivasi untuk memuaskan. Tekanan ini harus dikurangi. Kecemasan memberikan peringatan kepada individu bahwa ego sedang dalam ancaman dan oleh karena itu apabila tidak ada tindakan maka ego akan terbangun secara keseluruhan.

Jadi dapat dipahami bahwa jenis-jenis kecemasan itu terdiri dari kecemasan neurosis, kecemasan *State anxiety*, *Trait anxiety*, Kecemasan neurosis dan Kecemasan moral,. Dari berbagai macam jenis kecemasan tersebut dapat dipelajari bahwa kecemasan itu berbeda-beda.

2.1.5 Perspektif Islam Tentang Kecemasan

Konsep kecemasan di dalam Islam dipaparkan dalam ayat berikut, yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَنَشِيرُ الْصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S al-Baqarah:155)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Ta'ala memberitahukan kepada kita bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya. Allah

akan menguji mereka terkadang dengan kemudharatan seperti rasa takut dan kelaparan sebagaimana Allah berfirman "*Maka Allah merasakan kepadanya busana kelaparan dan ketakutan*" karena setiap orang yang lapar dan ketakutan akan tampak sekali penampilan dirinya. Dari sana Allah berfirman, "Dan sungguh akan kami uji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta," dengan melenyapkan sebagiannya, "jiwa" seperti kematian kerabat dan sahabat, "dan buah-buahan" seperti kebun dan tanaman yang tidak menghasilkan sebagaimana biasanya. Barangsiapa yang bersabar, maka ia mendapat pahala, dan barangsiapa yang berputus asa, maka Allah akan menimpakan siksaan kepadanya. (Ar-Rifa'i, 2012).

Selanjutnya Allah SWT berfirman dalam surah Saba' ayat 23 :

وَلَا تَنْفَعُ الشَّفَعَةُ عِنْدَهُ إِلَّا لِمَنْ أذِنَ لَهُ ۚ حَتَّىٰ إِذَا فُزِعَ عَنْ قُلُوبِهِمْ قَالُوا مَاذَا قَالَ رَبُّكُمْ ۖ قَالُوا الْحَقُّ ۖ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ ﴿٢٣﴾

Artinya: "*Dan Tiadalah berguna syafa'at di sisi Allah melainkan bagi orang yang telah diizinkan-Nya memperoleh syafa'at itu, sehingga apabila telah dihilangkan ketakutan dari hati mereka, mereka berkata "Apakah yang telah difirmankan oleh Tuhan-mu?" mereka menjawab: (perkataan) yang benar", dan Dia-lah yang Maha Tinggi lagi Maha Besar*"(Q.S Saba'/34: 23).

Di akhirat nanti berhala-berhala itu tidak dapat menolong atau melepaskan mereka dari bahaya dan kesulitan, dan tidak mungkin memberi syafaat karena pada hari itu tidak ada seorang pun yang dapat memberi syafaat kecuali dengan Izin Allah SWT,. Apa mungkin Allah akan mengizinkan kepada berhala-berhala yang menjadi sebab bagi kesesatan dan keingkaran hamba-Nya untuk memberi syafaat? Syafaat tidak akan diberikan kecuali kepada Nabi-nabi, malaikat dan kepada hamba-hamba-Nya yang dianggap-Nya berhak diberi syafaat.

Pada Hari itu hamba-hamba Allah menunggu dengan perasaan gelisah dan tidak sabar, siapakah diantara hamba-hamba Allah yang akan diizinkan-Nya untuk memberi syafaat demikian pula hamba-hamban Nya yang akan mendapat syafaat. Ketika itu mereka berdiam semuanya karena ketakutan telah hilang dari hati mereka dan Allah akan memberi ketetapan-Nya. Mereka berharap-harap menunggu dan bertanya-tanya antara sesama mereka apa yang difirmankan Tuhan? Maka mereka menjawab: "Yang difirmankan Allah ialah perkataan yang benar yaitu syafaat-Nya akan diberikan kepada siapa yang diridhai-Nya karena Maha Tinggi dan Maha Besar. Diwaktu itu sadarlah orang-orang kafir bahwa mereka tidak akan mendapat syafaat dan tahulah mereka bahwa nasib apa yang harus mereka alami (Depag RI, 2009).

Selain itu Allah Berfirman di dalam Q.S Yusuf potongan ayat 87 sebagai berikut:

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ

Artinya:"Dan Jangan kamu berputus asa dari Rahmat Allah, Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir" (Q.S Yusuf: 87).

Maksudnya tidak memutus harapan mereka dari Allah SWT pada apa yang mereka tuju dan mereka maksud, karena tidak ada yang memutus harapan dan tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah SWT kecuali orang-orang yang kafir (Tim Ahli Tafsir, 2016).

2.2 Self-Efficacy

2.2.1 Pengertian *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). *Self-efficacy* juga

merujuk kepada keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi (Bandura, 1999).

Alwisol (2009) menyatakan bahwa *self-efficacy* sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, *self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* adalah pertimbangan seseorang akan kemampuan untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan bekal keterampilan dan keahlian. Hal ini senada dengan Ellis (2009) ia mengemukakan bahwa *Self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Selaras juga dengan Hidayah & Admoko (2014) bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasikan dan dapat menampilkan performa yang efektif, sehingga mampu menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Kemudian Feist & Feist (2013) juga mengemukakan *self-efficacy* yaitu bagaimana manusia bertindak dalam suatu situasi bergantung pada hubungan timbal balik dari perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif, terutama faktor-faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam situasi.

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya yang mana keyakinan tersebut berhubungan erat dengan faktor-faktor kognitif bahwa mereka mampu atau tidak mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas

yang dihadapi dengan efektif guna mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

2.2.2 Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura (1997) membedakan *self-efficacy* kedalam tiga dimensi yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*) dan dimensi generalisasi (*generality*).

a. Tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self-efficacy* individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan *self-efficacy* seseorang.

b. Kekuatan (*Strength*)

Tingkat kekuatan dalam hal ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas, serta konsisten dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat tentu akan berusaha dan berjuang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi individu yang tidak memiliki keyakinan kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang ditetapkannya.

c. Generalisasi (*Generality*)

Dimensi generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi pelajaran, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas

dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung menguasai tugas dari berbagai bidang yang berbeda. Sementara itu, untuk individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung hanya menguasai tugas dari bidang-bidang tertentu saja.

Jadi perbedaan *self-efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga dimensi, yaitu dimensi tingkat (*level*) yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu, kedua dimensi kekuatan (*strength*) yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Dan ketiga dimensi generalisasi (*generality*) yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Dan juga pada pada keyakinan-keyakinan yang dimilikinya. Melihat dimensi-dimensi tersebut dirasa sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peneliti maka peneliti menggunakan dimensi ini untuk mengukur tingkat *self-efficacy* seseorang.

2.2.3 Faktor-Faktor *Self-Efficacy*

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

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam 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 *self-efficacy* nya

lebih 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 dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks 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

Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingences incentive*, yaitu insentif yang diberikan 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* dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang 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.

Peneliti sependapat dengan Bandura mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* individu tersebut, namun sebagai seorang muslim peneliti menambahkan salah satu

diantaranya yaitu karena kita bersyukur kepada Allah, dimana manusia di ciptakan makhluk yang lebih sempurna dari makhluk lainnya, dari sini berarti manusia memiliki kemampuan yang lebih dan individu seharusnya menyadari itu.

Selain itu Ormrod (2009) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* diantaranya yaitu:

- a. Keberhasilan dan Kegagalan Pembelajaran Sebelumnya
Pembelajaran lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu.
- b. Pesan dari Orang Lain
Terkadang kesuksesan mahasiswa tidak jelas. Dalam situasi-situasi semacam ini, kita dapat meningkatkan *self-efficacy* dengan cara menunjukkan secara eksplisit hal-hal yang telah mereka lakukan dengan baik sebelumnya atau hal-hal yang sekarang telah mereka lakukan dengan mahir. Kita juga mampu meningkatkan *self-efficacy* dengan memberikan alasan-alasan untuk percaya bahwa kita dapat sukses di masa depan. Meski demikian, pengaruh prediksi-prediksi optimistik akan cepat hilang, kecuali dengan usaha-usaha yang benar-benar mendatangkan kesuksesan.
- c. Kesuksesan dan Kegagalan Orang Lain
Kita sering membentuk opini mengenai kemampuan kita sendiri dengan mengamati kesuksesan dan kegagalan orang lain, secara khusus mereka yang serupa dengan kita.
- d. Kesuksesan dan Kegagalan Kelompok yang Lebih Besar
Dalam bab-bab awal kita telah menemukan bahwa pembelajar dapat berpikir secara inteligen dan mendapatkan pemahaman yang lebih kompleks tentang sebuah topik ketika mereka berkolaborasi dengan teman

sebayu dalam rangka menguasai dan menerapkan materi di kelas. Kolaborasi dengan teman sebayu memiliki manfaat potensial lain: pembelajar mungkin mempunyai *self-efficacy* yang lebih besar ketika mereka bekerja dalam kelompok alih-alih sendiri.

Jadi tingkat *self-efficacy* seseorang itu bisa saja di pengaruhi oleh pengaruh internal maupun eksternal.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa yang mempengaruhi berkembangnya *self-efficacy* suatu individu ada banyak faktor diantaranya, faktor budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri, keberhasilan dan kegagalan pembelajaran sebelumnya, pesan yang disampaikan orang lain, keberhasilan dan kegagalan orang lain, dan keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

2.2.4 Sumber-Sumber *Self-Efficacy*

Alwisol (2009) mengemukakan, *self-efficacy* atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber yaitu:

a. Pengalaman *Performansi*

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi.

b. Pengalaman *Vikarius*

Self-efficacy akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.

c. Persuasi Sosial

Self-efficacy juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan Emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self-efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi kuat, takut, cemas, dan stres dapat mengurangi *self-efficacy*.

Beberapa sumber yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* yang diperspektifkan oleh individu merupakan salah satu faktor penentuan keberhasilan dalam performansi yang akan datang dan kemudian dapat pula menjadi faktor yang ditentukan oleh pola keberhasilan atau kegagalan performansi yang pernah dialami.

kemudian adapun sumber-sumber *self-efficacy* menurut (Bandura, 1997) yaitu:

a. Pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*)

Merupakan sumber yang paling berpengaruh karena menyediakan bukti yang paling otentik berkenaan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Hasil yang dicapai oleh individu melalui pengalaman sebelumnya adalah sumber informasi yang penting karena langsung berhubungan dengan pengalaman pribadi seseorang. Kesuksesan dibangun dari keyakinan yang mantap berkenaan dengan *self-efficacy* seseorang. Pengalaman keberhasilan atau kesuksesan dalam mengerjakan sesuatu akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang, sedangkan kegagalan juga akan mengurangnya, terutama ketika kegagalan ini terjadi

pada saat *self-efficacy* nya belum terbentuk. Kegagalan dan kesulitan akan mengajarkan diri individu bahwasanya keberhasilan memerlukan usaha yang berkelanjutan. Individu yang mempunyai *self-efficacy* yang baik adalah individu yang menjadikan pengalaman kegagalan sebagai motivasi menuju keberhasilan.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Sumber yang kedua yaitu pengalaman orang lain. Dari pengalaman orang lain individu dapat belajar cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain. Pada konteks ini terjadi proses modeling yang juga dapat menjadi hal efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* seseorang. Seseorang bisa jadi mempunyai keraguan ketika akan melakukan sesuatu meskipun ia mempunyai kemampuan untuk melakukannya, namun ketika ia melihat orang lain mampu atau berhasil dalam melakukan sesuatu dimana ia mempunyai kemampuan yang sama, maka akan meningkatkan *self-efficacy*-nya. Selain itu orang lain dapat menjadi ukuran seberapa baik dia dalam melakukan suatu tugas. Pada beberapa aktivitas mungkin tidak ada ukuran apakah suatu dilakukan dengan baik atau tidak. Oleh karena itu seseorang harus menilai kemampuannya dengan melihat hasil yang telah dicapai oleh orang lain.

c. Persuasi verbal (*verbal Persuasion*)

Sumber yang ketiga yaitu persuasi verbal, persuasi verbal merupakan penguatan yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk meraih apa yang ingin dilakukannya. *Self-efficacy* seseorang akan meningkat ketika dia sedang menghadapi kesulitan, terdapat orang yang meyakinkannya bahwa ia mampu menghadapi tuntutan tugas yang ada padanya. Verbal persuasion mungkin tidak terlalu kuat dalam mempengaruhi *self-efficacy*,

namun ini dapat menjadi pendukung sejauh persuasi verbal tersebut diberikan dalam konteks yang realistik. Orang yang mendapatkan persuasi verbal bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu kemungkinan akan mengerahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perkataan yang meragukan dirinya. Adanya persuasi (bujukan) yang meningkatkan *self-efficacy* mengarahkan seseorang untuk berusaha lebih giat.

d. Keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*)

Ini merupakan sumber yang terakhir, keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelelahan, dan sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika seseorang akan melakukan sesuatu. Karena kondisi ini akan berpengaruh pada kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Kondisi mood juga mempengaruhi pendapat seseorang terhadap *self-efficacy* nya. Oleh karena itu *self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dan mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif.

Self-efficacy merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam situasi tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa *self-efficacy* dibangun dari berbagai macam sumber diantaranya pengalaman *performansi*, pengalaman *vikarius*, persuasi sosial, keadaan emosi, serta pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*, pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*).

2.2.5 Proses-Proses *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* berpengaruh pada tindakan manusia. Ia menjelaskan bahwa *self-efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu:

- a. Proses Kognitif (*cognitive process*)
Keyakinan seseorang akan *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Melalui proses kognitif inilah *self-efficacy* seseorang mempengaruhi tindakannya.
- b. Proses Motivasi (*motivation process*)
Menurut Bandura bahwa motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya tentang apa yang dapat mereka lakukan, yang dapat dihindari, dan tujuan yang dapat mereka capai. Dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mereka untuk melakukan suatu hal.
- c. Proses Afektif (*affective processes*)
Self efficacy mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai *self-efficacy*

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

d. Proses Seleksi (*selection processes*)

Keyakinan terhadap *self-efficacy* berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya. Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya. Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* rendah akan memiliki tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa efek *self-efficacy* yang mempengaruhi perilaku manusia terdiri dari empat proses yaitu proses kognitif (*cognitive process*), proses motivasi (*motivation process*), proses afektif (*affective processes*), serta proses seleksi (*selection processes*).

2.2.5 Perspektif Islam Tentang *Self-Efficacy*

Konsep *Self-efficacy* dalam Islam dipaparkan dalam beberapa ayat, yakni:

Surah Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. Beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S Al-Baqarah: 286)

Ayat ini menerangkan bahwa dalam mencapai tujuan hidup itu manusia diberi beban oleh Allah swt. Sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Dengan ayat ini Allah swt bahwa seseorang dibebani hanyalah sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak memberati manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agam Islam (Depag RI, 2009).

Kemudian Allah juga berfirman dalam Surah Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: "*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman!*" (Q.A Ali- Imran :139)

Allah SWT menghibur orang-orang beriman "*janganlah kamu bersikap lemah,*" yakni janganlah kalian menjadi lemah disebabkan oleh apa yang terjadi. "*dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*" Yakni akhir dan kemenangan adalah milik kalian wahai orang-orang mukmin (Katsir,2016). Ayat ini menghendaki agar kaum muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami kekalahan dan penderitaan yang cukup pahit pada perang Uhud, karena kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah soal biasa termasuk dalam ketentuan Allah. Yang demikian itu hendaklah menjadi pelajaran. Kaum muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi jika mereka benar-benar beriman (Depag RI, 2009).

Selanjutnya Allah berfirman dalam surah al-Insyiqaaq ayat 6:

يَتَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلْئِقِيهِ ﴿٦﴾

Artinya: "*Hai manusia, Sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh menuju Tuhanmu, Maka pasti kamu akan menemui-Nya*" (Q.S al-Insyiqaaq: 6).

Ayat ini menjelaskan yakni sesungguhnya kamu benar-benar berusaha keras menuju Rabb-mu dan melakukan berbagai amal perbuatan. (فَمَلَأْتِيهِ)" maka kamu akan menemui-Nya" yakni

mendapatkan balasannya apakah yang baik ataupun yang buruk. Penafsiran ini didukung hadits yang diriwayatkan oleh Abu Dawud ath-Thayalisi dari Jabir, ia mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

قَالَ جَبْرِئِيلُ: يَا مُحَمَّدُ، عِشْ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مَيِّتٌ، وَأَجِبْ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مُقَارَفُهُ وَعَمَلُ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مُلَاقِيهِ.

" *Jibril berkata, "Hai Muhammad! Jalanilah hidup sekehendakmu, karena engkau pasti akan mati. Dan cintailah sesuka hatimu, karena engkau pasti akan berpisah darinya. Serta berbuatlah sekehendakmu, karena engkau pasti akan menemui balasannya."* Sebagian ulama ada yang mengembalikan dhamir dalam ayat tersebut kepada "Rabb-mu", "yakni kamu akan menemui Rabb-mu. Maksudanya, Allah akan membalasmu sesuai dengan amal perbuatanmu. Dia akan mengganjarmu sesuai dengan kerja kerasmu. Kemudian tentang "*wahai manusia, Sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh menuju Rabb-Mu*" Al-'Aufi berkata dari Ibnu 'Abbas R.A, Jika engkau mengerjakan suatu amal perbuatan, maka engkau akan bertemu dengan Allah sambil membawa amal perbuatan tersebut, apakah amal yang baik ataupun amal yang buruk. (Tim Ahli Tafsir, 2015)

Kemudian dalam penafsiran yang lain mengungkapkan bahwa ayat ini menyeru dan mengingatkan manusia bahwa: *Hai manusia, sesungguhnya engkau siapa pun diantara kamu giat bekerja menuju Tuhan Pencipta dan Pemelihara-mu kegiatan dengan penuh kesungguhan. Maka pastilah engkau akan menemui-Nya* suka atau tidak suka dan ketika itulah masing-masing akan menerima balasan amal perbuatannya (Shihab, 2002).

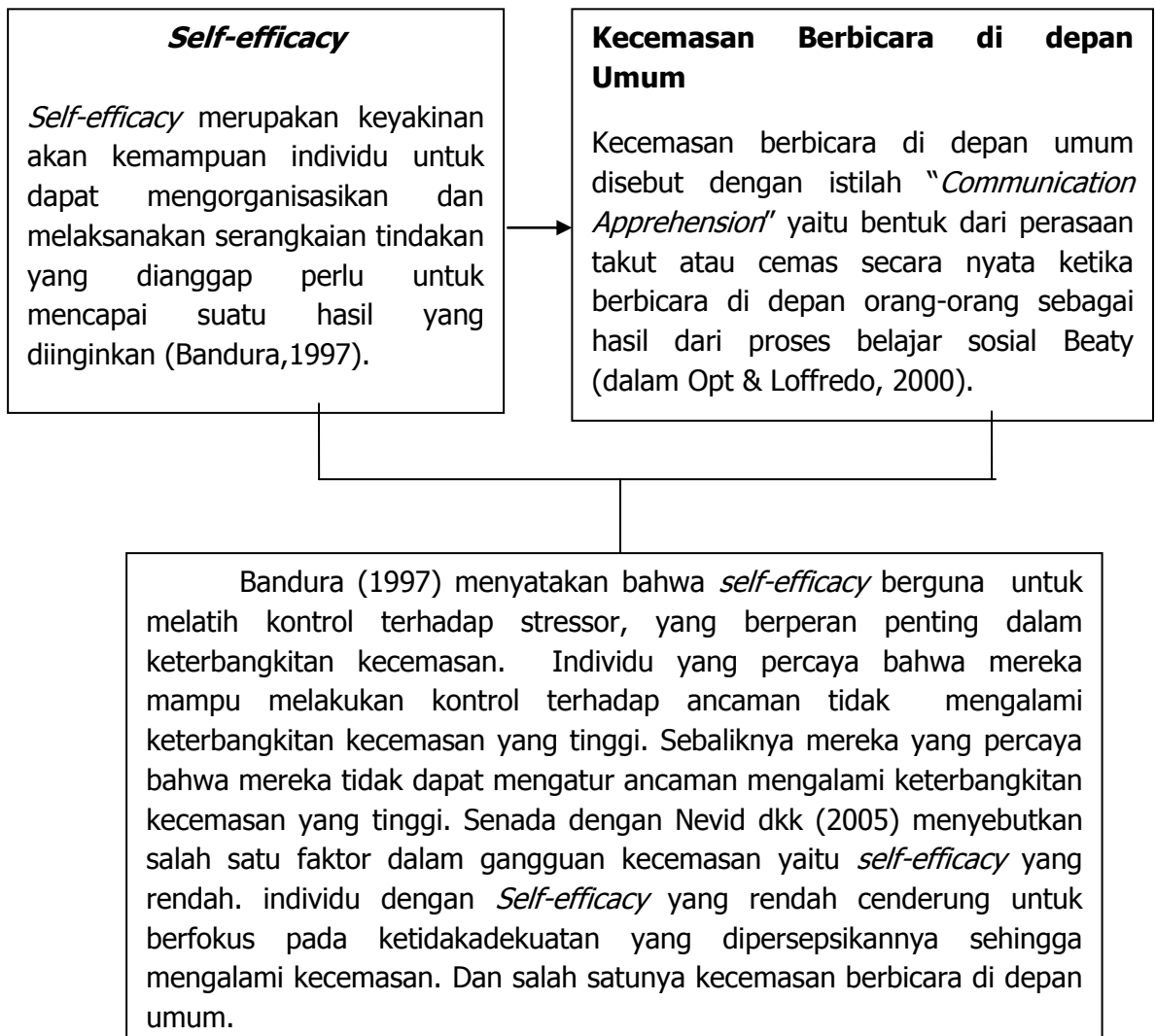
2.3 Hubungan Antara *Self-efficacy* dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Nevid, dkk (2005) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bagian dari hambatan komunikasi (*Communication apprehension*). Hambatan komunikasi (*Communication Apprehension*) menurut McCroskey (1984) adalah sebagai suatu level kecemasan atau ketakutan seseorang ketika menghadapi situasi komunikasi dengan orang lain maupun dalam forum baik secara nyata maupun yang diantisipasi.

Kecemasan terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu rendahnya *self-efficacy* pada diri individu. Hal ini berdasarkan yang dikemukakan oleh Feist & Feist (2013) bahwa emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, maka mereka biasanya mempunyai efikasi efikasi (*self-efficacy*) yang rendah. Nevid dkk (2005) juga menyebutkan salah satu faktor kognitif dalam gangguan kecemasan yaitu *self-efficacy* yang rendah. Dalam hal ini berarti mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap apa yang ia lakukan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Angkatan 2018 Prodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.