



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA BAHASA ASING DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN BAHASA JEPANG UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan**

Oleh

Diah Khanifah Syafitri

2302416056

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA JEPANG

JURUSAN BAHASA DAN SASTRA ASING

FAKULTAS BAHASA DAN SENI

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

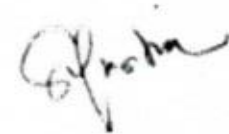
2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi.

Semarang, 18 Agustus 2020

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Silvia Nurhayati', written in a cursive style.

Silvia Nurhayati, S.Pd. M.Pd.

NIP 197801132005012001

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Panitia Ujian Skripsi Jurusan dan Sastra Asing, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang.

Hari : Jumat

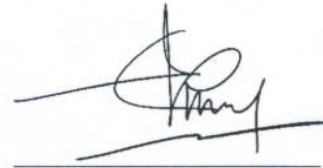
Tanggal : 21 Agustus 2020

Panitia Ujian Skripsi

Drs. Eko Raharjo, M.Hum.

(NIP :131993874)

Ketua



Dr. Mohamad Syaefudin, S.Pd., M.Pd.

(NIP :132309939)

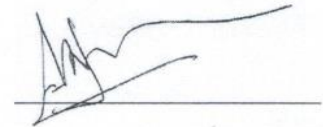
Sekretaris



Dr. Rina Supriatnaningsih, M.Pd.

(NIP :131568825)

Penguji I



Chevy Kusumah Wardhana, S.Pd., M.Pd.

(NIP :198409092010121006)

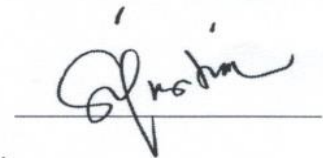
Penguji II



Silvia Nurhayati, S.Pd. M.Pd.

(NIP :132309936)

Pembimbing I



 Dekan Fakultas Bahasa dan Seni
Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum.
NIP 196202211989012001

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Diah Khanifah Syafitri
NIM : 2302416056
Program Studi : Pendidikan Bahasa Jepang
Jurusan/Fakultas : Bahasa dan Sastra Asing/Bahasa dan Seni

Menyatakan dengan seutuhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing Di Depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Angkatan 2018” yang saya tulis dalam rangka memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan berikut ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seutuhnya. Pendapat atau temuan dari orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya secara pribadi siap menanggung resiko atau sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 18 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



METERAI
T.MPEI
07172AHF612138773
6000
ENAM RIBURUPIAH

Diah Khanifah Syafitri

2302416056

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Unless you do everything like your life is on the line, unless you’re honest with yourself, you will not achieve positive result” – Anonim

Persembahan

Puji Syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini penulis persembahkan kepada Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Angkatan 2018”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum., Dekan Fakultas Bahasa dan Seni yang telah memberi izin atas penulisan skripsi ini.
3. Dr. Rina Supriatnaningsih, M.Pd. Ketua Jurusan Bahasa dan Sastra Asing sekaligus sebagai Dosen Penguji I yang telah memberikan izin atas penulisan serta memberikan masukan, kritik dan saran sehingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Chevy Kusumah Wardhana S.Pd., M.Pd., Dosen penguji II yang telah memberikan masukan, kritik dan saran sehingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Silvia Nurhayati, S.Pd. M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang sekaligus sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ma'muri, Ibu Rosidah dan adik-adikku Dimas, Diaz dan Ossa tercinta, yang telah memberikan semangat lahir dan batin serta doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang, yang selalu memberikan ilmu, semangat dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat penulis, Zizi, Aisha, Deni, Ika, Anggun, Marya, Nungki, Desi, Charl, Erin, dan Sal yang selalu memberikan arahan, bantuan, semangat dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Terima kasih kepada Jaehyun NCT 127, Yena IZ*ONE, Lauv dan Billie Eilish yang telah menginspirasi dan memberikan semangat kepada penulis dalam pengerjaan skripsi ini melalui karya-karyanya.
10. Teman-teman Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2016 yang membantu, menemani, dan mengajarkan berbagai hal dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, Agustus 2020

Penulis

ABSTRAK

Syafitri, D. K. 2020. “*Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang Angkatan 2018*”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang, Jurusan Bahasa dan Sastra Asing. Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Silvia Nurhayati, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Kecemasan Berbicara, Bahasa Jepang.

Kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum merupakan salah satu halangan yang dialami pembelajar bahasa asing. Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang sebagai pembelajar bahasa asing pun tidak luput dari kendala ketika berbicara menggunakan bahasa Jepang di depan umum yang mempengaruhi akademis mereka, pada mata kuliah *kaiwa* khususnya mahasiswa dituntut berbicara di depan umum tetapi tidak dapat memberikan performa yang baik disebabkan oleh kendala tersebut (kecemasan). Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuannya yang disebut efikasi diri. Keyakinan terhadap diri sendiri ini sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi situasi yang menekan (Bandura, 1997).

Penelitian ini bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 55 orang, dengan teknik pengumpulan data berupa Skala Efikasi Diri dan Skala Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum. Dua buah skala tersebut disusun oleh peneliti dalam bentuk Skala Likert berdasarkan aspek efikasi diri (Bandura, 1997) dan aspek kecemasan di depan umum (Rogers, 2004). Nilai reliabilitas Skala Efikasi Diri yaitu 0,805, terdiri dari 8 item. Skala Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum nilai reliabilitasnya sebesar 0,962, terdiri dari 26 item. Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum dengan nilai $r = -0,412$ dan nilai signifikan 0,002. Artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicaranya ketika menggunakan bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum, dan sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka kecemasan berbicaranya ketika menggunakan bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum akan semakin tinggi. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh terhadap kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum sebesar 17%.

RANGKUMAN

Syafitri, D. K. 2020. “*Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang Angkatan 2018*”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang, Jurusan Bahasa dan Sastra Asing. Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Silvia Nurhayati, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Kecemasan Berbicara, Bahasa Jepang.

1. Latar belakang

Sebagai pembelajar bahasa asing, mahasiswa pendidikan bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti *setting* di dalam kelas, pekerjaan, dan bermasyarakat baik dalam situasi personal maupun sosial. Beberapa bentuk komunikasi mahasiswa di dalam kelas juga dituntut untuk berbicara, menyampaikan pendapat dan mengemukakan ide secara lisan di depan kelas. Namun, tidak jarang dalam kegiatannya, pembelajar mengalami perasaan cemas (*communication apprehension*) sehingga tidak dapat memberikan performa yang baik saat berbicara di depan umum.

Burgon dan Ruffner (dalam Dewi dan Andrianto, 2003) menyatakan *communication apprehension* merupakan suatu reaksi negatif dari individu yang berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar individu, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa. Sebagian besar dampak dari reaksi negatif ini dapat mempengaruhi

performa pembelajar dalam berkomunikasi menurun. Hal ini juga disampaikan oleh Bandura (1997) bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu performansi dalam kehidupan mereka termasuk dalam situasi akademis.

Penanganan kecemasan pada masing-masing individu berbeda tergantung pada penilaian pribadi terhadap kemampuan yang dimilikinya (*Self-efficacy*). *Self-efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Keyakinan terhadap diri sendiri ini sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi situasi yang menekan (Bandura, 1997).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 22 mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018, mengalami rasa kecemasan yang mempengaruhi proses mental dan emosional mereka di atas standar deviasinya. Peneliti menemukan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dimana mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi tidak mengalami gejala kecemasan yang tinggi dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mencari hubungan antara Efikasi Diri dengan kecemasan berbicara Asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018.

2. Landasan Teori

2.1 Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Salah satu bentuk kecemasan yang sering dijumpai adalah kecemasan berkomunikasi. Burgon dan Ruffner (dalam Dewi dan Andrianto, 2003) menyatakan *communication apprehension* merupakan suatu reaksi negatif dari individu yang berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar individu, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum adalah ketidaknyamanan saat berbicara yang sifatnya tidak menetap pada individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

2.2 Kecemasan Berbicara Bahasa Asing

Kecemasan berbahasa asing menurut Horwitz (1986:128) adalah persepsi, keyakinan, perasaan dan sikap setiap orang yang begitu kompleks terkait dengan pembelajaran bahasa di dalam kelas yang muncul dari keunikan proses pembelajaran bahasa.

Sebagian besar studi kecemasan dalam situasi pembelajaran bahasa tampaknya terkait dengan aspek lisan (Horwitz et. Al, 1986; Young, 1991; Daly, 1991; Philips, 1992). Ini berarti bahwa berbicara sebagai bagian dari

ketrampilan berbahasa mungkin dianggap yang paling menegangkan bagi pembelajar bahasa asing.

2.3 Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum

Kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum adalah ketidaknyamanan saat berbicara menggunakan bahasa asing yang sifatnya tidak menetap pada individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

2.4 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2004) memaparkan beberapa dari aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum, antara lain:

a. Aspek Fisik

Gejala-gejala fisik yang dialami antara lain jantung berdebar-debar, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas.

b. Aspek Mental

Aspek mental memiliki gejala seperti sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting.

c. Aspek Emosional

Gejala-gejala yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali.

2.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara

Faktor 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 menurut Jeffrey dkk (2003) yaitu:

- a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut
- b. Keyakinan yang *self defeating* atau irasional
- c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman
- d. *Self-efficacy* yang rendah

2.6 Efikasi diri

Self-efficacy atau efikasi diri sebagai pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai kinerja yang diinginkan untuk meraih hal yang positif (Bandura, 1997).

Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

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

- a. Budaya
- b. Gender
- c. Sifat dari tugas yang dihadapi
- d. Insentif eksternal
- e. Status atau peran individu dalam lingkungan
- f. Informasi tentang kemampuan diri

2.8 Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek-aspek dari efikasi diri, yaitu:

- a. *Level*

Aspek ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat efikasi diri seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan efikasi diri.

- b. *Generality*

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas

c. *Strength*

Aspek ini terkait dengan kekuatan dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Aspek yang mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan.

3. Metode Penelitian

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Adapun instrumen dalam pengambilan data berupa skala untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala. Skala yang digunakan adalah skala model likert yaitu skala respons psikometri terutama digunakan dalam kuesioner untuk mendapatkan preferensi peserta atau tingkat kesepakatan dengan pernyataan atau set pernyataan.

3.4 Validitas dan Reliabilitas

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk (*construct validity*). Uji reliabilitas alat ukur dalam penelitian menggunakan pendekatan *internal consistency (Cronbach's alpha coefficient)*.

4. Hasil Penelitian

4.1 Hasil perhitungan korelasi

Tabel 4.1 Korelasi *Pearson*

		Efikasi Diri	Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum
Efikasi Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.412*
	Sig. (2-tailed)		.002
Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum	<i>Pearson Correlation</i>	-.412*	1
	Sig. (2-tailed)	.002	

Berdasarkan hasil pengujian statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan program computer *SPSS 20 for Windows*, diperoleh nilai $r = -0,412$ dengan nilai signifikan 0,002 untuk korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 menunjukkan hubungan yang negatif.

4.2 Skor Efikasi Diri

Tabel 4.2 Skor Empirik dan Hipotetik Efikasi Diri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Empirik	55	21	39	30,24	4,8
Hipotetik	55	8	40	20	5,3

Pada tabel 4.2 menggambarkan perbandingan mean empirik dan mean hipotetik dari variabel efikasi diri yang menunjukkan bahwa skor efikasi diri pada subjek penelitian lebih tinggi daripada efikasi diri pada populasi umumnya.

Tabel 4.3 Kategorisasi Data Empirik Efikasi Diri

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Efikasi Diri	Rendah	0	0%
	Sedang	52	94,5%
	Tinggi	3	5,5%

4.3 Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum

Tabel 4.4 Skor Empirik dan Hipotetik Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Empirik	55	48	124	82,93	17,347
Hipotetik	55	26	130	65	17,33

Pada tabel 4.4 menggambarkan hasil perbandingan mean empirik dan mean hipotetik dari variabel kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum yang menunjukkan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada subjek penelitian lebih tinggi daripada kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada populasi umumnya.

Tabel 4.5 Kategorisasi Data Empirik kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum	Rendah	0	0%
	Sedang	54	98,2%
	Tinggi	1	1,8%

4.4 Skor Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.6 Skor Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Skor Empirik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Laki-laki	17	24	38	30.53	4.002
Perempuan	38	21	39	30.11	5.161

Tabel 4.7 Perbedaan Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Perempuan* Laki-laki</i>	<i>Between Groups</i>	347.951	11	31.632	.919	.581
	<i>Within Groups</i>	172.167	5	34.433		
	<i>Total</i>	520.118	16			

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa subjek yang berjenis kelamin laki-laki memiliki *mean score* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *mean score* subjek yang berjenis perempuan. Dan dari tabel 4.9 diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan efikasi diri yang signifikan.

4.5 Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum

Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.8 Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum

Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Skor Empirik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Laki-laki	17	48	113	73.88	18.788
Perempuan	38	57	124	86.50	15.236

Tabel 4.9 Perbedaan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum

Berdasarkan Jenis Kelamin

		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Perempuan*</i> <i>Laki-laki</i>	<i>Between Groups</i>	5373.765	14	383.840	2.802	.294
	<i>Within Groups</i>	274.000	2	137.000		
	<i>Total</i>	5647.765	16			

Dari tabel 4.8 dapat dilihat bahwa subjek yang berjenis kelamin laki-laki memiliki *mean score* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *mean score* subjek yang berjenis perempuan. Dan dari tabel 4.9 diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum yang signifikan.

5. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

- Ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang

angkatan 2018, dengan nilai $r = -0,412$ dengan nilai signifikan 0,002. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya ketika berbicara menggunakan bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum.

- b. Tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.
- c. Tidak terdapat kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.
- d. Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum sebesar 17%. Hal ini terlihat dari nilai *R-square* (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum sebesar 0,17.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, maka disarankan agar:

- a. Melakukan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum maupun efikasi diri.

- b. Menggunakan subjek penelitian yang lebih luas cakupannya untuk dibandingkan hasilnya, seperti beberapa angkatan dari Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang.
- c. Menggunakan jumlah sampel yang lebih proporsional baik dari segi usia maupun variabel-variabel lainnya, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum. Oleh karena itu, mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang diharapkan bisa lebih menghargai diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum.
- b. kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum dapat dikurangi dengan melakukan latihan. Diharapkan mahasiswa dapat berlatih terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pada mata kuliah *kaiwa* khususnya, guna membiasakan diri berbicara di depan umum.
- c. insentif yang diberikan orang lain terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan dapat meningkatkan efikasi diri individu tersebut. Oleh karena itu, suatu insentif baik dari pihak keluarga maupun tenaga pengajar sangat dibutuhkan oleh mahasiswa guna meningkatkan efikasi diri-nya.

まとめ

2018年のスマラン国立大学の日本語教育プログラムの学生に自己有効性と人前で外国語を話す不安の相関

キーワード：自己効力感：外国語不安：日本語の学生

1. 研究の背景

外国語を学ぶ場合、人前で話すことは基本的なスキルでなければならない。しかし、人前で話すことの質を落とす不安感がしばしばある。個人の能力評価（自己有効性）によって、個人の不安への対応が異なる。(Bandura, 1997)によると、自己効力は、不安を生む重要な役割を果たすストレスをコントロールするのに役立つ。

2018年の日本語教育プログラムの学生の22名の学生の予備調査によると、自己有効性と人前で話す不安との間に関連性が見つかった。そのため、著者たちは自己有効性と人前で話す不安の間にマイナスの関係があるかどうかを知りたがっていった。

2. 基礎的な理論

2.1 人前で話す不安

Darajat (1969)は、人々が感情的ストレス（欲求不満）と内なる葛藤（葛藤）を経験しているときに起こる様々な感情的過程の現れであると述べている。

2.2 外国語の不安

Horwitz (1986 : 128)によると、外国語の不安というのは学者がユニークな外国語の学習のプロセスに関連する態度、信念、感情、勘などの態度である。

言語学習状況における不安の研究のほとんどは、口頭の側面に関係しているようである(Horwitz et. Al, 1986; Young, 1991; Daly, 1991; Philips, 1992)。これは、語学力の一部として話すことが、外国語学習者にとって最もストレスになるということを意味する。

2.3 人前で外国語を話す不安

人前で外国語を話すことに不安を感じるのは、人前で想像したり話したりするときに、個人にとって永続的ではない外国語を話すときの不快感であり、心理的・生理的な反応が特徴である。

2.4 人前で話す不安の側面

Rogers (2004)は、次のような人前で話す不安のいくつかの側面について説明している。

a. 身体的

体の症状としては、鼓動、声の震え、足の震え、胃けいれん、呼吸困難などがある。

b. 精神的な

言葉や文章が頻繁に繰り返される、事実を正確に記憶することができない、重要なことを忘れることができないなどの症状である。

c. 感情的

症状としては、能力不手腕、危惧、自制を失った感覚などがある。

2.5 不安様相

Jeffrey et al (2003) によると、不安障害に関連する考え方には次のようなものがある。

- a. 恐怖を過度に予測する。
- b. 自滅的または不合理な信念である。
- c. 脅威に敏感すぎる。
- d. 自己効力感が低いである。

2.6 自己効力感

自己効力感は、ポジティブなことを達成するために望ましいパフォーマンスを達成するために必要な行動を組織し実行する能力を考慮する (Bandura、1997) 。

2.7 自己効率に影響を与える要因です。

Bandura (1997) は、個人の自己効率に影響を与える要因として次のようなものがあると述べている。

- a. 文化
- b. 性別
- c. その仕事の特性
- d. 外部からのインセンティブ
- e. 環境における個人のステータスまたは役割である

- f. 個人の能力に関する情報

2.8 自己効力感の側面

Bandura (1997) によると、自己効力感には次の3つの側面がある。

- a. レベル

この側面は、個人が克服できると信じているタスクの難易度のことである。

- b. 一般性

この側面は、義務や行動の分野に関係している。

- c. 強度

この側面は、仕事や問題に対処するときの自己有効性の強さに関係している。

3. 研究の方法

この研究では、ある変数と別の変数の関係を調べることを目的とした相関定量法を使用している。2018年のスマラン国立大学の日本語教育の学生クラスにおいて、人前で外国語を話すことに対する自己有効性と不安の関係を判断する尺度としての資料収集の手段である。

本研究の対象とサンプルは、2018年のスマラン国立大学日本語教育プログラムの学生だった。

使用されるデータ収集手法はスケール法である。Skala Likert、すなわち参加者の好みを得るために主にアンケートで使用される心理学的応

答スケール、またはステートメントやステートメントのセットとの合意レベルを使用する。

4. 研究の結果

4.1 相関計算の結果

Tabel 4.1 相関ピアソン

		Efikasi Diri	Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum
Efikasi Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.412*
	Sig. (2-tailed)		.002
Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum	<i>Pearson Correlation</i>	-.412*	1
	Sig. (2-tailed)	.002	

SPSS 20 for Windows を使用して計算された統計テストの結果に基づいて、 $r = -0.412$ の値は 0.002 の有意な値で取得された。これは、2018 年のスマラン国立大学の日本語教育研究プログラムの学生において、自己効力感と人前で外国語を話す不安との間に負の関係があることを示している。

4.2 自己有効性スコア

Tabel 4.2 経験的スコアと自己効力感の仮説

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Empirik	55	21	39	30,24	4,8
Hipotetik	55	8	40	20	5,3

Tabel 4.2 は、研究対象の自己効力感スコアが一般的な母集団の自己効力感よりも高いことを示す自己効力感変数の経験的平均と仮説的平均の比較を示している。

Tabel 4.3 自己効力感に関する経験的データ分類を行います

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Efikasi Diri	Rendah	0	0%
	Sedang	52	94,5%
	Tinggi	3	5,5%

4.3 人前で話す際の不安スコア

Tabel 4.4 経験的スコアと人前で話す際の不安の仮説

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Empirik	55	48	124	82,93	17,347
Hipotetik	55	26	130	65	17,33

Tabel 4.4 は、研究対象の人前で話す際の不安スコアが一般的な母集団の人前で話す際の不安よりも高いことを示す人前で話す際の不安変数の経験的平均と仮説的平均の比較を示している。

Tabel 4.5 人前で話す際の不安に関する経験的データ分類を行います

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum	Rendah	0	0%
	Sedang	54	98,2%
	Tinggi	1	1,8%

4.4 性別による自己効力感スコア

Tabel 4.6 性別による自己効力感スコア

Variabel	Skor Empirik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Laki-laki	17	24	38	30.53	4.002
Perempuan	38	21	39	30.11	5.161

Tabel 4.7 性別による自己効力感の違い

		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Perempuan* Laki-laki</i>	<i>Between Groups</i>	347.951	11	31.632	.919	.581
	<i>Within Groups</i>	172.167	5	34.433		
	<i>Total</i>	520.118	16			

Tabel 4.6 を見ると、男性被験者の平均点数は女性被験者の平均点数より高いことが分かる。また、Tabel 4.9 から、自己効力感に大きな違いはないことが分かった。

4.5 性別による人前で話す際の不安スコア

Tabel 4.8 性別による人前で話す際の不安スコア

Variabel	Skor Empirik				
	N	Min	Max	Mean	SD
Laki-laki	17	48	113	73.88	18.788
Perempuan	38	57	124	86.50	15.236

Tabel 4.9 性別による人前で話す際の不安の違い

		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Perempuan* Laki-laki</i>	<i>Between Groups</i>	5373.765	14	383.840	2.802	.294
	<i>Within Groups</i>	274.000	2	137.000		
	<i>Total</i>	5647.765	16			

Tabel 4.8 を見ると、男性被験者の平均点数は女性被験者の平均点数より高いことが分かる。また、Tabel 4.9 から、人前で話す際の不安に大きな違いはないことが分かった。

5. 結論

5.1 方法論的な助言。

同様の研究を行いたい将来の研究者のために、次のことを提案する。

- a. 人前で話す際の不安や自己効力感に影響を与えると考えられている他の要因に注意を払う。
- b. より広い範囲の研究対象を使用して、結果を比較する。
- c. より代表的な研究結果を得るために、年齢とその他の変数の両方においてより比例したサンプルサイズを使用する。

5.2 実用的な助言

- a. 自己効力感是人前で外国語を話すことへの不安に影響を与える。このため、日本語教育研究プログラムの生徒は、人前で話す際の不安を軽減するために、より自尊心と自信を持つことが期待される。
- b. 特にカイワでの活動の前に、人前で話すことに慣れるために練習することができる。
- c. 生徒が自己効力感を高めるためには、家族と教師の双方からのインセンティブが必要である。

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERSYARATAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	ix
RANGKUMAN	x
MATOME.....	xxiii
DAFTAR ISI.....	xxxi
DAFTAR TABEL.....	xxxv
DAFTAR GAMBAR	xxxvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktis	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka.....	9
2.2 Landasan Teoritis.....	15
2.2.1 Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum.....	15
2.2.1.1 Pengertian Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum.....	15
2.2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	19
2.2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara.....	21
2.2.2 Efikasi Diri.....	25
2.2.2.1 Pengertian Efikasi Diri.....	25
2.2.2.2 Klasifikasi Efikasi Diri.....	27
2.2.2.3 Tahap Perkembangan Efikasi Diri.....	29
2.2.2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	30
2.2.2.5 Aspek-aspek Efikasi Diri.....	32
2.2.3 Mahasiswa.....	33
2.2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	33
2.2.3.2 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang.....	34
2.2.4 Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing Di Depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Angkatan 2018.....	36
2.3 Kerangka Berpikir.....	37

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Pendekatan.....	41
3.2 Variabel Penelitian.....	41
3.3 Populasi Dan Sampel.....	42
3.3.1 Populasi Dan Sampel.....	42
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	43

3.3.3 Jumlah Sampel Penelitian	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	44
3.5 Instrumen Penelitian	46
3.5.1 Skala Kecemasan Berbicara Bahasa Asing Di Depan Umum	46
3.5.2 Skala Efikasi Diri	47
3.6 Validitas Dan Reliabilitas	49
3.6.1 Validitas	49
3.6.2 Reliabilitas.....	49
3.6.3 Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	50
3.6.3.1 Item Skala Efikasi Diri	50
3.6.3.2 Item Skala Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum	50
3.7 Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data	53
4.1.1 Jenis kelamin Subjek Penelitian.....	53
4.1.2 Usia Subjek Penelitian	54
4.2 Hasil penelitian	55
4.2.1 Uji Asumsi.....	55
4.2.2 Uji Normalitas Sebaran	55
4.2.3 Uji Linearitas Hubungan	56
4.2.4 Hasil Perhitungan Korelasi.....	58
4.2.5 Kategorisasi.....	60
4.2.5.1 Gambaran Skor Efikasi Diri	60
4.2.5.2 Gambaran Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Asing Di Depan umum.....	61
4.2.6 Hasil Tambahan.....	63
4.2.6.1 Gambaran Skor Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	63

4.2.6.2 Gambaran Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Asing Di Depan umum Berdasarkan Jenis Kelamin	64
4.3 Pembahasan	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	68
5.2 Saran	69
5.2.1 Saran Metodologis.....	69
5.2.2 Saran Praktis.....	69
DAFTAR PUSTAKA	xxxviii
LAMPIRAN	xli

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Gambaran Skor Skala Likert Pada Saat Studi Pendahuluan	5
Tabel 3.1 Kisi-kisi Skala Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum.....	47
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Efikasi Diri	48
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	50
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum	50
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	54
Tabel 4.3 Normalitas Sebaran Variabel Efikasi Diri dan Kecemasan Berbicara bahasa Asing di Depan Umum <i>One sample Kolmogorov-smirnov Test</i>	56
Tabel 4.4 Linearitas Hubungan Kedua Variabel.....	57
Tabel 4.5 Korelasi Pearson	59
Tabel 4.6 Gambaran Skor Empirik dan Hipotetik Efikasi Diri.....	60
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Empirik Efikasi Diri	61
Tabel 4.6 Gambaran Skor Empirik dan Hipotetik Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum.....	62
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Empirik kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum	62

Tabel 4.8 Gambaran Skor Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 4.9 Perbedaan Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 4.10 Gambaran Skor Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4.9 Perbedaan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum berdasarkan Jenis Kelamin.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1. DiagramKlasifikasi Efikasi Diri.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 4.1 Scatter Plot Efikasi Diri dan Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Depan Umum	58

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Hal mendasar dalam mempelajari bahasa asing yaitu dapat menggunakan bahasa tersebut untuk berkomunikasi. Baik digunakan untuk berbicara atau berkomunikasi antar pribadi maupun berkomunikasi di depan umum. Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, mendengar dan merasakan tentang dirinya (*self of sense*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungannya, dari mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Elemen berkomunikasi terbagi menjadi 3 yaitu; berbicara, mendengar, dan kemampuan memahami media (*media literacy*). Sebagai pembelajar bahasa asing, mahasiswa pendidikan bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti *setting* di dalam kelas, pekerjaan, dan bermasyarakat baik dalam situasi personal maupun sosial. Pembelajar sering berhadapan dengan *setting* di dalam kelas, dimana esensi dari proses belajar mengajar adalah komunikasi, yang terdiri dari transaksi verbal maupun nonverbal antara dosen dan mahasiswa maupun antar mahasiswa (Connor, 1996).

Arismunandar (2003) menyatakan bahwa komunikasi dan interaksi di dalam kelas sangat menentukan efektifitas dan mutu pendidikan. Dosen yang menjelaskan, mahasiswa yang berbicara, mahasiswa yang bertanya; berbicara dan mendengarkan secara silih berganti, semuanya merupakan bagian penting dalam pendidikan. Beberapa bentuk komunikasi mahasiswa di dalam kelas juga dituntut untuk berbicara, menyampaikan pendapat dan mengemukakan ide secara lisan di depan kelas. Dalam proses pembelajarannya, Program studi Pendidikan Bahasa Jepang mempunyai mata kuliah *kaiwa* sebagai wadah pembelajaran elemen komunikasi yang mana didalamnya banyak kegiatan yang diajarkan untuk mengasah kemampuan berbicara di depan umum, diantaranya adalah; *role play* (bermain peran), presentasi individu, presentasi kelompok, diskusi, *interview*, dan debat. Kegiatan tersebut menuntut mahasiswa untuk berbicara menggunakan bahasa Jepang sebagai alat untuk berkomunikasi. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, mata kuliah tersebut dilaksanakan setidaknya 2 sks (90 menit) dalam seminggu guna membiasakan para pembelajarnya untuk berbicara di depan umum. Namun, tidak jarang dalam kegiatannya, pembelajar mengalami perasaan cemas, sehingga tidak dapat memberikan performa yang baik saat berbicara di depan umum (di depan kelas). Kecemasan tersebut merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Burgon dan Ruffner (dalam Dewi dan Andrianto, 2003) menyatakan *communication apprehension* merupakan suatu reaksi negatif dari individu

yang berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar individu, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa. Sebagian besar dampak dari reaksi negatif ini dapat mempengaruhi performa pembelajar dalam berkomunikasi, yang biasanya terjadi yaitu menurunnya kualitas pembelajar dalam berbicara. Menurut McCroskey (dalam Byers & Weber, 1995) menjelaskan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi biasanya tidak dianggap secara positif oleh orang lain, tidak responsif, tidak komunikatif, sulit untuk mengerti, tidak memiliki ketertarikan sosial dan seksual, tidak kompeten, tidak berorientasi pada tugas, tidak suka bergaul, tidak suka menjadi pemimpin dan tidak produktif dalam kehidupan profesionalnya.

Kecemasan di depan umum secara general disebabkan oleh tuntutan dan tekanan yang berlebihan pada masing-masing individu, dan tidak mau atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi yang terlalu tinggi seperti kurangnya persiapan dalam menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi ataupun pada diri sendiri, Geist (dalam Gunarsa, 2000). Ketika perasaan cemas itu muncul, tubuh akan memberikan reaksi yang mana tanda-tanda atau ciri-cirinya dapat kita lihat dan ketahui. Tanda gejala fisik saat mengalami kecemasan antara lain; jantung berdetak lebih cepat, tangan berkeringat, dan kaki gemetar (Nevid, dkk, 1997). Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum dapat ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis seperti adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan

terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap permasalahannya.

Penanganan kecemasan pada masing-masing individu berbeda tergantung pada penilaian pribadi terhadap kemampuan yang dimilikinya (*Self-efficacy*). *Self-efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Keyakinan terhadap diri sendiri ini sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi situasi yang menekan (Bandura, 1997). Dalam bukunya Bandura (1997) juga menyatakan bahwa bukan suatu hal yang mencengangkan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi dan performa individu tersebut saat berbicara di depan umum, dimana efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor*, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan seseorang. Feist dan Feist (2002) juga mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara mereka yang mempunyai efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap tantangan bukanlah sesuatu yang harus dihindari.

Dalam bukunya Bandura (1997) menyebutkan aspek-aspek yang mempengaruhi efikasi diri adalah *Level*, *Generality*, dan *Strength*. Semakin kuat (*Strength*) pengalaman yang dimiliki oleh individu semakin teguh pula usaha untuk mengenyampingkan kesulitan yang dihadapi. Angkatan 2018

digunakan sebagai sampel dikarenakan angkatan tersebut dianggap cukup mempunyai pengalaman berbicara di depan umum namun tetap relatif baru dalam pembelajaran bahasa Jepang.

Selanjutnya dari penjelasan di atas peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 22 mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018. Dengan menggunakan model skala likert, skor diberikan untuk pertanyaan *Unfavorable* yaitu SL (selalu) = 1, SR (sering) = 2, KD (kadang) = 3, TD (tidak pernah) = 4, berjumlah 13 item. Hasil dari komponen kecemasannya yang dihitung menggunakan *SPSS 20 for Windows* adalah sebagai berikut.

Tabel 1.1 Gambaran Skor Skala Likert Pada Saat Studi Pendahuluan

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
						Statistic	Statistic	Statistic	
Nilai	23								
Valid N	23	30	18	48	699	30.39	1.877	9.004	81.067

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai terendah yang diperoleh yaitu 18 dan nilai tertinggi yaitu 48 dengan hasil variansnya yaitu 81,067 yang berarti bahwa data yang diperoleh (mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018) sangat bervariasi.

Sedangkan rata-rata mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018 mengalami rasa kecemasan yang mempengaruhi proses mental dan emosional mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari mean hasil lebih

tinggi dari pada standar deviasinya, yang artinya kecemasan yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018 lebih tinggi dari pada kecemasan pada umumnya.

Peneliti menemukan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dalam pembelajaran mata kuliah *kaiwa*. Dimana mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi tidak mengalami gejala kecemasan yang tinggi dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mencari hubungan antara Efikasi Diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang ingin penulis teliti adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018 Universitas Negeri Semarang.

1.3 BATASAN MASALAH

Agar penelitian ini tidak mencakup terlalu luas, batasan masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum yang dimaksud yaitu ketika berbicara menggunakan bahasa jepang pada mata kuliah *kaiwa* di depan kelas pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018.

1.4 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018 Universitas Negeri Semarang.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Hasil kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis bagi pembelajar, pendidik, peneliti, dan semua pihak yang terkait. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi terkait hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018 Universitas Negeri Semarang.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Dari penelitian ini dapat diperoleh pengalaman langsung dalam mengkaji dan menganalisis gambaran mengenai hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang angkatan 2018 Universitas Negeri Semarang.

b. Bagi pembelajar

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pembelajar asing, khususnya pembelajar bahasa Jepang sebagai pengembangan diri pembelajar dalam meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum.

c. Bagi pendidik

Bagi pihak pendidik penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi dalam pembelajaran kegiatan mata kuliah *kaiwa*, sehingga diharapkan dapat memberikan pembinaan sesuai dengan tingkat efikasi diri dan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pernah dilakukan Anwar (2009), kemudian jurnal yang membahas mengenai hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum oleh Ananda dan Suprihatin (2010), terdapat pula jurnal tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbahasa asing yang diteliti oleh Çubukçu (2008), Joni & wirastuti (2018), dan Tahsildar & Kabiri (2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2009) yang berjudul “*Hubungan Self-efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*”. Penelitian yang dilakukan Anwar menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, dengan nilai $r = -0.670$ dengan $p (0,01)$. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum. Tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara *self-efficacy*

mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki juga terhadap stambuk mahasiswanya. Sumbangan efektif variabel *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 44,9%. Hal ini terlihat dari nilai *R-square* (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,31.

Penelitian yang dilakukan oleh Anwar mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan Anwar dengan penelitian ini adalah sama-sama mencari hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada sasaran penelitian. Sasaran penelitian Anwar adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dari berbagai angkatan, sementara sasaran penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018.

Ananda dan Suprihatin (2020) melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula*”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Lebih lanjut, hasil dari penelitian ini menyebutkan ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dimana semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Serta ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Ananda dan Suprihatin mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan penelitian Ananda dan Suprihatin dengan penelitian ini adalah keduanya sama-sama meneliti mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Perbedaan penelitian Ananda dan Suprihatin dengan penelitian ini terletak pada variabel dan sasaran penelitian. Penelitian Ananda dan Suprihatin mempunyai variabel bebas selain efikasi diri yaitu berpikir positif dengan sasaran penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sedangkan penelitian ini mempunyai sasaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018.

Penelitian yang dilakukan oleh Çubukçu(2008) dengan judul “*A Study on the Correlation between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety*” atau “Sebuah Penelitian Tentang Korelasi Antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Belajar Bahasa Asing”. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara kecemasan belajar bahasa asing dan efikasi diri dan untuk

menyelidiki apakah efikasi diri yang rendah meningkatkan kecemasan atau efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala likert disimpulkan bahwa, mahasiswa Pendidikan tahun ketiga di Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi merasa cemas di kelas bahasa tetapi tidak ditemukan hubungannya dengan efikasi diri mereka. Çubukçu berpendapat hal tersebut terjadi mungkin karena latar belakang pendidikan Turki, cara siswa dibesarkan di Sekolah Tinggi Pelatihan Guru Anatolia (semua siswa lulusan Sekolah Tinggi Pelatihan Guru Anatolia, yang merupakan sekolah asrama dan yang memiliki siswa yang datang dari kota kecil), kepribadian pemalu mereka, ketidakmampuan mereka untuk menyuarakan pendapat mereka di depan umum, atau kesempatan yang jarang untuk berbicara di kelas (dari pada berbicara di kelas, mereka lebih suka berbicara dengan penduduk asli karena tekanan dan ketegangan yang lebih rendah). Dimungkinkan untuk mengatakan bahwa kecemasan berhubungan secara tidak berkorelasi dengan *self-efficacy*, yang tampaknya bertentangan dengan banyak penelitian seperti Horwitz dan Horwitz (1986); Hill dan Wigfield's (1984); McIntyre dan Gardner (1995).

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah keduanya sama-sama meneliti tentang efikasi diri dengan hubungan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum. Perbedaannya adalah penelitian ini meneliti kecemasan dalam belajar bahasa Inggris pada mahasiswa Pendidikan di Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, sedangkan penelitian ini meneliti

kecemasan berbicara bahasa asing (bahasa Jepang) pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas negeri Semarang angkatan 2018.

Joni dan Wirastuti (2018) melakukan penelitian dengan judul “*Self-efficacy effect on basic level learners in speaking activities*”. Joni dan Wirastuti melakukan penelitian mengenai pengaruh efikasi diri pada pembelajar tingkat dasar terhadap aktifitas berbicara bahasa Inggris siswa kelas VIII SMPN 3 Gianyar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, Joni dan Wirastuti menarik kesimpulan bahwa *Self-efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan berbahasa Inggris kelas VIII SMPN 3 Gianyar sebesar 91%. Pengaruh kuat ini berkontribusi pada prestasi siswa. Setiap siswa harus memiliki Jurnal efikasi diri dalam pembelajaran bahasa, Volume 2 Edisi 1 (Juni 2018), dalam melakukan kegiatan apapun di tingkat manapun. Ini adalah perbandingan langsung antara prestasi siswa dan tingkat *self-efficacy*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, semakin baik kinerja siswa dalam belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Joni dan Wirastuti memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu tentang efikasi diri dan hubungannya dengan kemampuan berbicara bahasa asing. Namun demikian, penelitian yang akan dilakukan oleh penulis secara khusus membahas mengenai hubungan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum, berbeda dengan Joni dan Wirastuti yang meneliti pengaruh efikasi diri dengan kemampuan berbicara bahasa Inggris siswa kelas VIII SMPN 3 Gianyar.

Tahsildar dan Kabiri (2019) melakukan penelitian dengan judul “*The Relationship Between Afghanistan EFL Students’ Academic Self-Efficacy and English Language Speaking Anxiety*” atau “Hubungan Antara Akademik mahasiswa EFL (*English Foreign Language*) dan Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris”. Tahsildar dan Kabiri melakukan penelitian dengan tujuan untuk menyelidiki hubungan antara keyakinan *self-efficacy* akademik mahasiswa EFL dan kecemasan berbahasa Inggris mereka di Universitas Herat di Afghanistan. Lebih lanjut, dari hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa 1.) tingkat efikasi diri beserta kecemasannya termasuk tinggi. 2.) Terdapat hubungan positif antara tingkat efikasi diri mahasiswa dan kecemasannya yang signifikan. 3.) Tingkat hubungan efikasi dan kecemasan mahasiswa dari departemen Bahasa dan Sastra Inggris lebih tinggi dari pada mahasiswa departemen Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Herat. 4.) Tidak ditemukan perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan. 5.) Ditemukan tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat dasar lebih tinggi dari pada mahasiswa tingkat menengah. Mahasiswa tingkat lanjut memiliki *score* kepercayaan efikasi diri terendah dari tingkat lainnya. Dan untuk kecemasannya, seluruh partisipan menunjukkan *score* yang sama sesuai tingkat efikasi dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Tahsildar dan Kabiri (2019) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan penelitian Tahsildar dan Kabiri dengan penelitian ini adalah keduanya sama-sama meneliti mengenai hubungan efikasi diri dan kecemasan berbicara bahasa asing. Namun,

penelitian ini lebih berfokus pada objek sasaran mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang yang setingkat sedangkan penelitian ini mempunyai sasaran akademik dua Program Studi yaitu Pendidikan Bahasa Inggris dan Bahasa dan Sastra Inggris.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan tersebut diketahui bahwa penelitian berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Angkatan 2018” belum pernah dilakukan.

2.2 LANDASAN TEORITIS

Teori yang digunakan sebagai acuan pada penelitian ini berfokus pada permasalahan yang diteliti. Beberapa konsep teori yang dipakai di dalam penelitian ini meliputi teori tentang kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum, efikasi diri, dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang.

2.2.1 Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum

2.2.1.1 Pengertian Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum

a. Kecemasan berbicara di depan umum

Darajat (1969) menjelaskan kecemasan sebagai manifesta dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang

dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau rasa bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.

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.

Lazarus (1991) menyebutkan bahwa kecemasan mempunyai dua arti, yaitu: kecemasan sebagai respons (suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan, diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut) dan kecemasan sebagai *intervening variable* (kecemasan sebagai *motivating solution*, atau situasi dimana kecemasan tersebut mendorong individu agar dapat mengatasi masalah). kecemasan sebagai respons dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) *state anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu yang dirasakan suatu ancaman sehingga menyebabkan individu mengalami kecemasan dan bersifat tidak menetap.
- 2) *trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung dalam tingkah laku tetapi dapat dilihat frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan

individu yang timbul dari pengalaman tidak menyenangkan dan gejala kecemasannya menetap pada individu.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering dijumpai adalah kecemasan berkomunikasi. Burgon dan Ruffner (dalam Dewi dan Andrianto, 2003) menyatakan *communication apprehension* merupakan suatu reaksi negatif dari individu yang berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar individu, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidaknyamanan saat berbicara yang sifatnya tidak menetap pada individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

b. Kecemasan berbicara bahasa asing

Bahasa Jepang merupakan salah satu bahasa asing dimana ketrampilan berkomunikasi sangat diperlukan. Komunikasi merupakan bagian dari ketrampilan berbahasa asing yang sering kali dalam penerapannya tidak sedikit dari pembelajarnya yang menemukan hambatan saat berkomunikasi (*communication apprehension*), salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang berhubungan dengan penggunaan bahasa asing disebut sebagai kecemasan berbahasa asing. Horwitz (1986:128) mendefinisikan kecemasan berbahasa asing sebagai berikut:

Foreign language anxiety is a distinct complex of self-perception, beliefs, feelings, and behaviours related to classroom language learning arising from the uniqueness of the language learning process.

Kecemasan berbahasa asing adalah persepsi, keyakinan, perasaan dan sikap setiap orang yang begitu kompleks terkait dengan pembelajaran bahasa di dalam kelas yang muncul dari keunikan proses pembelajaran bahasa.

Studi antara kecemasan bahasa dan keterampilan bahasa sebagian besar terkait dengan kinerja lisan atau berbicara (Horwitz, et. Al., 1986; Aida, 1994). Sunendar dan Iskandar (2008: 240) menyebutkan bahwa berbicara pada hakikatnya merupakan ketrampilan mereproduksi arus sistem bunyi artikulasi untuk menyampaikan kehendak, kebutuhan perasaan, dan keinginan kepada orang lain. Pembelajar bahasa asing sering dihadapkan untuk berbicara saat berkomunikasi.

Matsume (2003: 3) menambahkan bahwa komunikasi merupakan proses pertukaran isi atau informasi. Informasi yang disampaikan kepada lawan bicara dengan tujuan tertentu. Dimana informasi yang telah diterima kemudian dipahami satu sama lain. Kegiatan bertukar informasi ini sering kali mendapatkan halangan seperti kecemasan.

Sebagian besar studi kecemasan dalam situasi pembelajaran bahasa tampaknya terkait dengan aspek lisan (Horwitz et. Al, 1986; Young, 1991; Daly, 1991; Philips, 1992). Ini berarti bahwa berbicara sebagai bagian dari ketrampilan berbahasa mungkin dianggap yang paling menegangkan bagi pembelajar bahasa asing. Selain itu, studi tentang dalam produksi pidato yang dilakukan oleh Anandari (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara bahasa asing muncul di antara para siswa dan kegiatan refleksi diri membantu mereka untuk menyadari kekuatan, kelemahan, dan membantu mereka dalam pemecahan masalah untuk meningkatkan kinerja berbicara di depan umum.

c. Simpulan pengertian

Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum adalah ketidaknyamanan saat berbicara menggunakan bahasa asing yang sifatnya tidak menetap pada individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

2.2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2004) memaparkan beberapa dari aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum, antara lain:

a. Aspek Fisik

Aspek Fisik biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda pada setiap orang. Gejala-gejala fisik

tersebut diantaranya jantung berdebar-debar, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas.

b. Aspek Mental

Aspek mental memiliki gejala seperti sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

c. Aspek Emosional

Gejala-gejala yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhir pembicaraan

Sedangkan Burgon (1994) yang memaparkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

a. *Unwillingness*

Unwillingness adalah tidak adanya minat individu melakukan berbicara di depan umum, sehingga ada usaha untuk menghindar bila melakukan kegiatan tersebut.

b. *Unrewarding*

Unrewarding adalah tidak adanya penghargaan atau peningkatan hukuman atas komunikasi yang pernah dilakukan individu. Pengalaman tersebut menjadikan individu mengalami kecemasan bila dikemudian hari berbicara di muka umum lagi.

c. *Uncontrol*

Uncontrol adalah ketidakmampuan individu melakukan kontrol terhadap situasi, peralatan, dan tempat komunikasi sehingga menyebabkan kecemasan.

Menurut Rogers (2004) ada tiga aspek-aspek kecemasan antara lain aspek fisik, aspek mental dan aspek emosional. Burgon (1994) mengungkapkan bahwa aspek-aspek kecemasan dibagi juga menjadi tiga antara lain *Unwillingness*, *unrewarding* dan *uncontrol*. Dari dua pendapat ahli tersebut yang diacu untuk menjelaskan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini adalah pendapat dari Rogers (2004). Teori tersebut dipilih karena aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum dijabarkan secara jelas dan lebih terperinci.

2.2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara

Menurut Geist (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai macam hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang

dimilikinya seperti kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Pola berpikir yang keliru sangat mempengaruhi kecemasan seseorang. Saat individu berbicara di depan umum dirinya akan merasa “diadili”, setiap gerakannya yang akan ditunjukkan akan menjadi pusat perhatian oleh banyak orang (Rogers, 2004). Dalam penelitiannya, Ananda & Suprihatin (2020) menunjukkan bahwa semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Dengan berpikir positif tersebut seorang individu dapat menumbuhkan rasa percaya diri.

Matindas (2003) memandang keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar. Hal tersebut merupakan gejala kecemasan yang ditunjukkan dari segi kognitif.

Faktor 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 menurut Jeffrey dkk (2003) yaitu:

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.

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 keterangsangan otonomik mengganggu ransang, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self-efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

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

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* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipresepsikannya.

Selain faktor di atas, perbedaan jenis kelamin juga telah menjadi fokus dalam beberapa penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Elliot dan Chong (2004) menyebutkan perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dimana wanita memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor efikasi diri sebagian besar dari segi kognitif individu seperti prediksi berlebihan terhadap rasa takut, Keyakinan yang *self defeating* atau irasional, Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, dan *Self-efficacy* yang rendah. Dilain sisi jenis kelamin juga menentukan tingkat kecemasan seseorang.

2.2.2 Efikasi Diri

2.2.2.1 Pengertian Efikasi Diri

Self-efficacy atau efikasi diri 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 untuk meraih hal yang positif (Bandura, 1997). Dalam teori kognitif, Bandura (1986) juga menyebutkan bahwa efikasi diri ini membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha untuk maju, kegigihan dan derajat kecemasan atau ketenangan dan ketekunan yang mereka tunjukkan dalam menghadapi kesulitan, dan derajat kecemasan atau ketenangan yang mereka alami saat mereka mempertahankan tugas-tugas yang mencakupi kehidupan mereka.

Sementara itu, efikasi diri menurut Pham, dkk (2001) 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. Schultz (1994) mendefinisikan efikasi diri sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Menurut Prakosa (2006) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada

pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut seseorang untuk berperilaku secara mantap dan efektif.

Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Efikasi diri selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan (Bandura, 1997).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri 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.

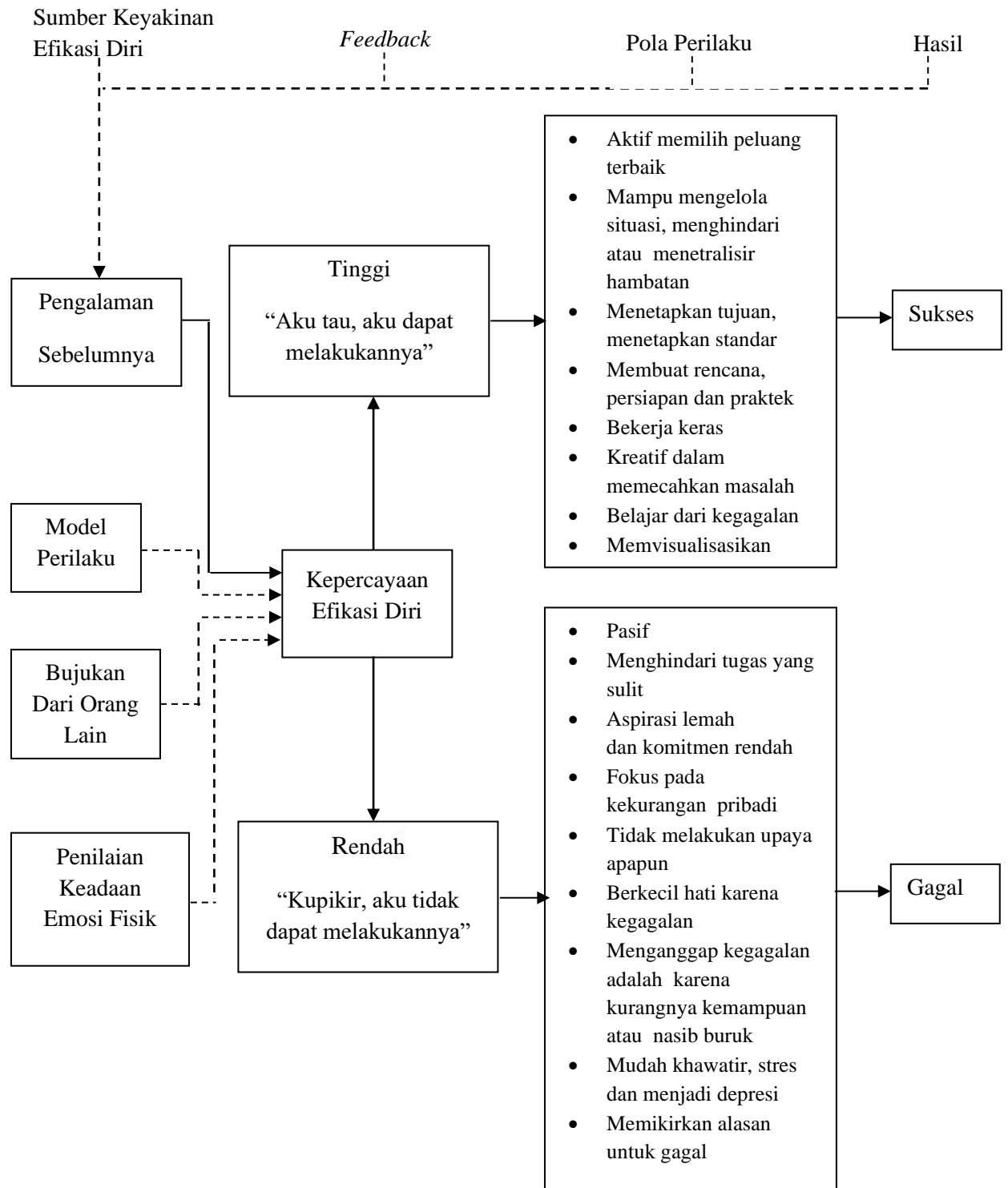
2.2.2.2 Klasifikasi Efikasi Diri

Self-efficacy atau efikasi diri dibagi menjadi 2 yaitu efikasi diri tinggi dan rendah. menurut Robert Kreitner & Angelo Kinicki, ada beberapa perbedaan pola perilaku antara seseorang yang

mempunyai efikasi diri tinggi dan rendah, yang dapat dilihat pada diagram

berikut :

Gambar2.1. Diagram Klasifikasi Efikasi Diri



Dari diagram diatas dijelaskan perbedaan pola perilaku (*behavioral pattern*) antara seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi dengan seseorang yang mempunyai efikasi diri rendah sebagai berikut :

- a. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi mempunyai ciri-ciri:
 - Aktif memilih peluang terbaik
 - Mampu mengelola situasi, menghindari atau menetralsir hambatan
 - Menetapkan tujuan, menetapkan standart
 - Membuat Rencana, persiapan dan praktek
 - Bekerja keras
 - Kreatif dalam memecahkan masalah
 - Belajar dari kegagalan
 - Memvisualisasikan keberhasilan
 - Membatasi stres

- b. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah mempunyai ciri-ciri:
 - Pasif
 - Menghindari tugas yang sulit
 - Aspirasi lemah dan komitmen rendah
 - Fokus pada kekurangan pribadi
 - Tidak melakukan upaya apapun
 - Berkecil hati karena kegagalan

- Menganggap kegagalan adalah karena kurangnya kemampuan atau nasib buruk
- Mudah khawatir, stres dan menjadi depresi
- Memikirkan alasan untuk gagal

2.2.2.3 Tahap Perkembangan Efikasi Diri

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berkembang secara teratur mulai dari bayi hingga lanjut usia dengan mengembangkan efikasi diri sebagai usaha melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Efikasi diri tersebut yang mulanya berpusat dari orang tua kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya.

Persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempresepsikan 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.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa efikasi diri berkembang mulai dari bayi hingga lanjut usia dengan mempresepsikan secara kognitif sebagai pendorong efikasi diri pada individu.

2.2.2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

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

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri yang tinggi dibandingkan dengan pria yang hanya 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 efikasi diri individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri 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 efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki efikasi diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki efikasi diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang

dihadapi, Insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

2.2.2.5 Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek-aspek dari efikasi diri, yaitu:

3) *Level*

Aspek ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat efikasi diri seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan efikasi diri. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai efikasi diri yang tinggi pada permasalahan ini.

4) *Generality*

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas.

5) *Strength*

Aspek ini terkait dengan kekuatan dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Efikasi diri

yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Aspek ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa 3 aspek efikasi diri yaitu *level* (tingkatan kesulitan tugas), *generality* (keadaan umum suatu tugas), dan *strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas). Penelitian ini menggunakan teori dari Bandura (1997) dengan pertimbangan keterangan dari aspek-aspek yang diungkapkan sesuai digunakan untuk penelitian ini.

2.2.3 Mahasiswa

2.2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Hartaji (2012: 5) juga menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan

tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subjek yang digunakan ialah mahasiswa angkatan 2018 yang berusia 19-23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2.2.3.2 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang adalah mereka yang terdaftar dan belajar di Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang.

Dalam *website* resmi Universitas Negeri Semarang Putro (diakses pada 28 Mei 2020) menyebutkan bahwa tujuan Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang adalah membentuk dan menghasilkan lulusan yang:

- a. cakap dan inovatif di bidang pendidikan dan pengajaran bahasa Jepang,
- b. mahir berkomunikasi baik lisan maupun tulisan dalam bahasa Jepang,

- c. memiliki tanggung jawab terhadap profesi, dan
- d. menguasai hakikat keilmuan bahasa Jepang sehingga mampu berpikir, bersikap, dan bertindak sebagai ilmuwan.

Dari penjelasan di atas disebutkan bahwa seorang lulusan Sarjana Pendidikan Bahasa Jepang yang diharapkan salah satunya adalah yang mampu berinovatif, mahir berkomunikasi secara lisan maupun tulisan, dan bertanggung jawab. Untuk memenuhi hal tersebut, Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang mempunyai mata kuliah *kaiwa* sebagai wadah pembelajaran elemen komunikasi, yang mana banyak kegiatan yang diajarkan untuk mengasah kemampuan berbicara di depan umum (di depan kelas), diantaranya adalah; *role play* (bermain peran), presentasi individu, presentasi kelompok, diskusi, *interview*, dan debat. Kegiatan tersebut menuntut mahasiswa untuk berbicara menggunakan bahasa Jepang sebagai alat komunikasinya. Oleh karena itu, seorang mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang diharapkan memiliki kemampuan berbicara bahasa asing di depan umum yang baik sehingga dapat memenuhi kriteria sebagai calon sarjana Pendidikan Bahasa Jepang yang sudah disebutkan sebelumnya.

2.2.4 Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara bahasa asing di Depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Angkatan 2018

Sebagai calon lulusan Sarjana Pendidikan Bahasa Jepang, setiap mahasiswa diharapkan mampu berkomunikasi secara lisan maupun secara tulisan, baik komunikasi antar pribadi, di depan umum maupun masa. Metode pembelajaran pada mata kuliah *kaiwa* oleh Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang merupakan salah satu cara untuk menunjang kemampuan berbicara bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum terutama ketika berbicara di depan kelas. Namun dalam pembelajaran tidak jarang mahasiswa mengalami hambatan dalam penerapannya seperti berupa kecemasan baik biasa maupun secara berlebih. Dalam penanganan kecemasan ini, setiap individu berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan efikasi diri (Sarafino, 1994).

Menurut Bandura (1997) efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor* yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sedangkan 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

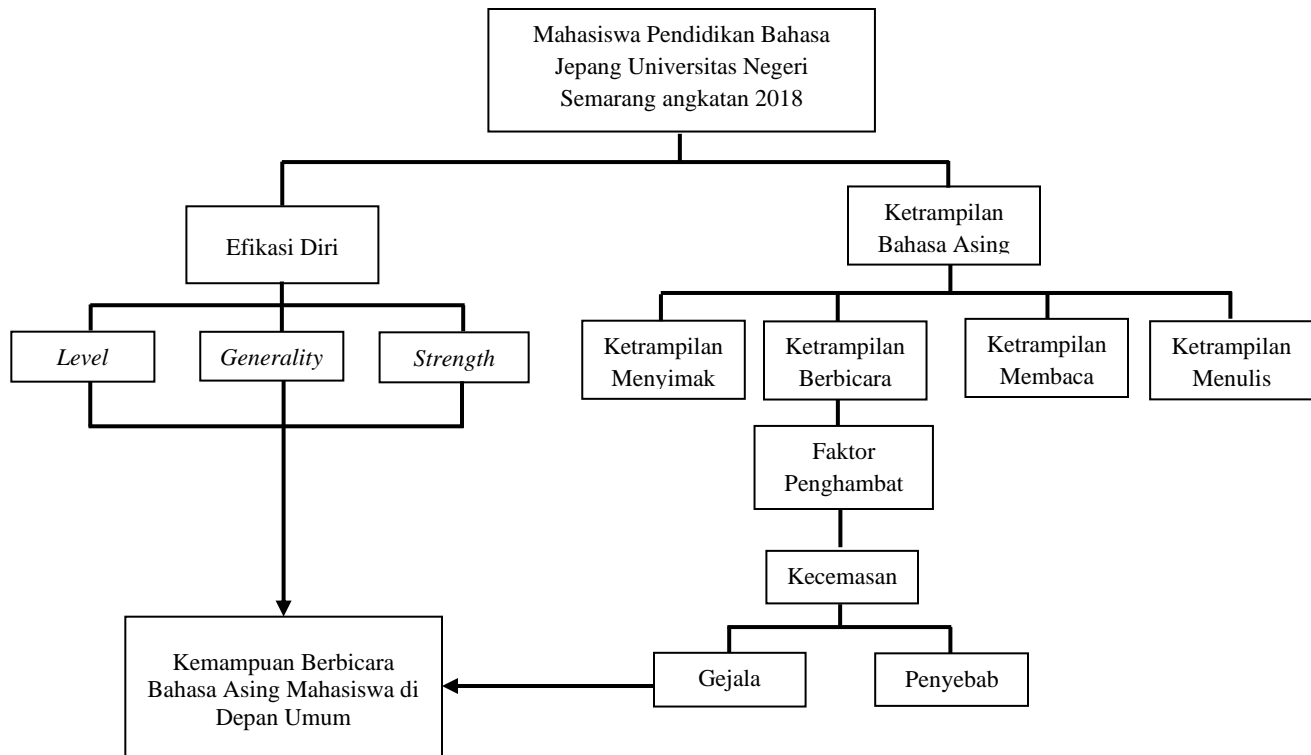
untuk melakukannya, seberapa tekun ia melakukannya, dan pada akhirnya akan menentukan seberapa keberhasilan yang akan diperolehnya, jika ia memang memiliki kemampuan diri yang layak karena salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah efikasi diri.

Lent (1991) berpendapat keyakinan yang kuat dalam diri untuk mencapai performansi yang diharapkan akan memberi dorongan dan kekuatan pada diri sendiri. Jeffrey dkk (2003) juga menyebutkan bahwa orang dengan self efficacy yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya. Selain itu, Myers (1996) menambahkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses dalam bidang akademis.

2.3 KERANGKA BERPIKIR

Kerangka Berpikir pada Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara bahasa asing Di Depan Umum adalah sebagai berikut:

Gambar 2.2 Kerangka Berpikir



Kecemasan merupakan hambatan komunikasi dimana keadaan emosional yang dapat ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis seperti: rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap permasalahannya (Hurlock, 1997). Serta tanda gejala fisik saat mengalami kecemasan antara lain; jantung berdetak lebih cepat, tangan berkeringat, dan kaki gemetar (Nevid, dkk, 1997).

Efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan

mengatasi hambatan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang disesuaikan dengan hasil yang dicapai. Bandura juga mendefinisikan efikasi diri 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 efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing merupakan suatu sebab akibat, apabila efikasi diri seseorang yang rendah akan mengalami gangguan kecemasan. Kemampuan diri sangat penting dalam menangani kecemasan yang ada pada diri seseorang saat tampil di depan umum. Seseorang harus yakin terhadap apa yang dia miliki untuk dapat menghadapi permasalahan-permasalahan dan hambatan yang ada pada dirinya maupun sekitarnya terutama kecemasan yang terjadi pada dirinya ketika tampil di depan umum.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri berguna untuk melatih control terhadap stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan.

Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Selain itu, Lent (1991) juga berpendapat keyakinan yang kuat dalam diri untuk mencapai performansi yang diharapkan akan memberi dorongan dan kekuatan pada diri sendiri.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari angket yang telah disebarakan kepada 55 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018, maka ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang angkatan 2018, dengan nilai $r = -0,412$ dengan nilai signifikan 0,002. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya ketika berbicara menggunakan bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum.
2. Tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.
3. Tidak terdapat kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

4. Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum sebesar 17%. Hal ini terlihat dari nilai *R-square* (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum sebesar 0,17.

5.2 SARAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, masukan yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

5.2.1 Saran Metodologis

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, maka disarankan agar:

- a. Melakukan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum maupun efikasi diri.
- b. Menggunakan subjek penelitian yang lebih luas cakupannya untuk dibandingkan hasilnya, seperti beberapa angkatan dari Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Semarang.
- c. Menggunakan jumlah sampel yang lebih proporsional baik dari segi usia maupun variabel-variabel lainnya, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum. Oleh karena itu, mahasiswa Program Studi

Pendidikan Bahasa Jepang diharapkan bisa lebih menghargai diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum.

- b. kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum dapat dikurangi dengan melakukan latihan. Diharapkan mahasiswa dapat berlatih terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pada mata kuliah kawai khususnya, guna membiasakan diri berbicara di depan umum.
- c. insentif yang diberikan orang lain terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan dapat meningkatkan efikasi diri individu tersebut. Oleh karena itu, suatu insentif baik dari pihak keluarga maupun tenaga pengajar sangat dibutuhkan oleh mahasiswa guna meningkatkan efikasi diri-nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2020). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Anwar, A. I. D. (2009). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Churin'iyn, A. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun Pegawai Universitas Negeri Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Çubukçu, F. (2008). A Study on the Correlation between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety. *Online Submission*, 4(1), 148-158.
- Damayanti, A. (2016). *KECEMASAN BERBAHASA ASING PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN BAHASA JEPANG UNNES ANGKATAN 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

- Gusnovita, I., Wahyuni, D., & Putri, M. A. (2018). KECEMASAN BERBICARA PADA MAHASISWA SEMESTER V PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA JEPANG DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Omiyage*, 1(1).
- Joni, D. A. A. W., & Wirastuti, I. G. A. P. (2018). Self-efficacy effect on basic level learners in speaking activities. *Journal of Applied Studies in Language*, 2(1), 1-9.
- Kurniawan, D. (2008). Tabel Distribusi. *TABEL DISTRIBUSI Dilengkapi Metode Untuk Membaca Tabel Distribusi*, 1(1), 1-64.
- LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. (2014). *Jurnal Sosio-Humaniora* Vol. 5 No. 1.
- Putro, R. T. H. Pendidikan Bahasa Jepang S1. <https://unnes.ac.id/>. (Diakses pada 28 Mei 2020).
- Rahmawati, R. (2014). *Hubungan Self efficacy dengan kecemasan berbicara pada siswa di SMA Walisongo Gempol Pasuruan* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Setyaningrum, A. U. (2018). *HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

- Sutanto, S. H. (2019). Dumbo & Efikasi Diri. Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan. Vol.5 No. 8 2019.
- Sutarsyah, C. (2017). An analysis of student's speaking anxiety and its effect on speaking performance. *IJELTAL (Indonesian Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics)*, 1(2), 143-152.
- Sutedi, Dedi. (2018). *Penelitian Pendidikan Bahasa Jepang*. Bandung. UPI Press.
- Tahsildar, N., & Kabiri, A. (2019). The Relationship Between Afghanistan EFL Students' Academic Self-Efficacy and English Language Speaking Anxiety. *Academy Journal of Educational Sciences*, 3(2), 190-202.
- Wijaya, R. (2015). Skala likert (metode perhitungan, persentase dan interval).
- Wijayanto, A. (2008). Analisis Korelasi Product Moment Pearson.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).