

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil atau mengatasi tantangan dalam berbagai situasi. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Albert Bandura pada tahun 1977 dan merupakan bagian dari teori sosial kognitif. *Self efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi berbagai permasalahan atau tugas. Menurut Bandura *self efficacy* adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang di perlukan untuk mencapai hasil tertentu.¹⁰ Bandura mendefenisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan individu terhadap suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan sebuah tindakan untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi berbagai tantangan dan tingkat kesulitan kehidupan dalam kehidupan sehari-hari.¹¹ Keyakinan ini memungkinkan seseorang untuk tetap termotivasi dan gigih,

¹⁰ Fiqi Annisa Inrawati, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Literasi Matematika Dan Pembentukan Kemampuan 4 C," *Prisma, Prosiding Seminar Nasional Matematika 2* (2019): 247–267.

¹¹ Wiby Nadia Alawiah, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area" (Universitas Medan Area, 2024).

meskipun menghadapi situasi yang penuh tekanan atau ketidakpastian. *Self efficacy* tidak hanya mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi keputusan yang diambil, bagaimana seseorang mengatasi kegagalan, serta seberapa besar usaha yang dikeluarkan untuk mencapai tujuan, bahkan ketika menghadapi hambatan yang signifikan. Dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi, individu akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan rasa percaya diri, resilien, dan kemampuan untuk menemukan solusi yang efektif.

Menurut Jhon W.Santrock, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bisa menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif.¹² Keyakinan ini mencakup rasa percaya diri dalam kemampuan untuk menyelesaikan tantangan, mengatasi hambatan, serta mempengaruhi proses dan hasil yang diinginkan. Bandura dan Santrock menekankan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih proaktif, termotivasi, dan memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi tantangan, karena mereka percaya bahwa usaha yang mereka lakukan akan menghasilkan kesuksesan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah sering merasa kurang mampu dan cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit, karena mereka meragukan kemampuannya untuk berhasil. Berdasarkan uraian di atas dapat di

¹² Ibid.

disimpulkan bahwa *self efficacy* yaitu merupakan keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan, serta dapat mengurngi situasi dengan baik dan dapat mengatasi sebuah hambatan.

2. Metode *Self Efficacy*

Self Efficacy mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Untuk meningkatkan *self-efficacy*, terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan secara efektif, yang masing-masing bertujuan untuk memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Metode-metode ini tidak hanya melibatkan pengalaman langsung, tetapi juga pengaruh dari lingkungan sekitar, seperti dukungan verbal dan contoh-contoh keberhasilan dari orang lain. Menurut Bandura ada 4 metode yang dapat di gunakan untuk meningkatkan *self efficacy* yaitu¹³ :

- a. Penguasaan aktif yang artinya metode ini merujuk pada pengalaman yang relevan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Dengan terlibat langsung dalam suatu aktivitas dan berhasil menghadapinya, individu akan merasa lebih percaya diri karena mereka memiliki bukti konkret mengenai kemampuannya

¹³ Rosita, *Buku Ajar Perilaku Organisasi*.

untuk menyelesaikan tantangan serupa di masa depan. Pengalaman keberhasilan ini memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang ada.

- b. Pemodelan beraneka ragam, dimana metode ini paling efektif untuk membuat individu merasa memiliki kesamaan dengan orang yang di amati. Hal ini dapat memberi keyakinan bahwa mereka juga mampu melakukan hal yang sama. Pemodelan ini menjadi efektif karena individu merasa bahwa mereka memiliki potensi yang sama seperti orang yang mereka amati, dan bahwa keberhasilan orang lain bukanlah sesuatu yang mustahil dicapai.
- c. Bujukan verbal yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Metode ini melibatkan dukungan dan dorongan dari orang lain melalui kata-kata positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Bujukan verbal, baik dari teman, keluarga, atau mentor, dapat membantu mengatasi keraguan diri dan memberi keyakinan tambahan bahwa seseorang dapat mengatasi tantangan yang dihadapi. Kata-kata motivasi ini berfungsi sebagai pengingat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk sukses, meskipun menghadapi kesulitan.
- d. Gairah dan afeksi positif yang dapat meningkatkan *self efficacy* atau kemanjuran diri dengan lebih bersemangat. Metode ini berfokus pada peningkatan rasa semangat dan antusiasme

individu dalam menghadapi tugas atau tantangan. Ketika seseorang merasa bersemangat dan memiliki energi positif, ia akan merasa lebih mampu menghadapinya dengan sikap yang lebih optimis dan penuh dedikasi. Gairah yang tinggi dapat meningkatkan *self-efficacy* karena individu merasa lebih mampu dan termotivasi untuk mencapai tujuan, sehingga mereka lebih mungkin berusaha dengan sungguh-sungguh.

Keempat metode ini bekerja bersama-sama untuk meningkatkan *self-efficacy*, dengan memberikan pengalaman langsung, memperlihatkan model yang dapat dicontoh, memberikan dukungan verbal yang memperkuat keyakinan diri, serta meningkatkan semangat untuk bertindak dengan percaya diri.

3. Ciri-Ciri *Self Efficacy*

Ciri-ciri atau karakteristik yang membedakan individu dengan tingkat *self-efficacy* tinggi dan rendah sangat penting untuk dipahami, terutama dalam konteks perkembangan dan pencapaian akademik siswa. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung menunjukkan sikap positif dan proaktif dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk tugas-tugas yang sulit.¹⁴ Mereka lebih bersemangat untuk terlibat langsung dalam penyelesaian tugas, bahkan ketika tugas tersebut

¹⁴ Alawiah, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. 33"

memerlukan usaha dan waktu yang lebih banyak. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi tidak merasa terancam oleh kesulitan, malah mereka memandangnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Mereka percaya bahwa dengan usaha yang maksimal, pengetahuan yang terus ditambah, dan keterampilan yang terus diasah, mereka akan mampu mengatasi segala kesulitan yang ada. Bahkan ketika menghadapi kegagalan, mereka tidak menyalahkan diri mereka sendiri atau merasa terpuruk, melainkan menganggap kegagalan tersebut sebagai suatu langkah untuk memperbaiki kekurangan yang ada, baik dalam usaha, strategi, atau pemahaman mereka terhadap tugas tersebut.

Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah sering kali merasa ragu terhadap kemampuan diri mereka.¹⁵ Mereka cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau menantang karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya dengan baik. Bagi mereka, tugas yang sulit lebih dipandang sebagai ancaman yang akan mengungkapkan kekurangan mereka, daripada sebagai peluang untuk tumbuh. Ketidakpercayaan diri ini sering kali membuat mereka menyerah lebih cepat dan tidak berusaha maksimal untuk mengatasi tantangan tersebut. Siswa dengan *self-efficacy* rendah mungkin juga lebih mudah merasa frustrasi atau putus asa ketika menghadapi kegagalan, yang akhirnya dapat memengaruhi motivasi dan hasil belajar mereka

¹⁵ Ibid, 33.

secara keseluruhan. Dengan demikian, pemahaman tentang perbedaan karakteristik antara individu dengan - tinggi dan rendah dapat membantu pendidik dan orang tua untuk memberikan dukungan yang tepat dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa.

4. Indikator *Self Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan tertentu. Indikator *self-efficacy* mencerminkan bagaimana keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri memengaruhi perilaku, persepsi, dan cara mereka menghadapi situasi tertentu. Menurut Bandura ada 3 indikator *self efficacy* yang digunakan sebagai dasar untuk mengukur terhadap *self efficacy* individu yaitu *magnitude*, *strength*, dan *anerality*.¹⁶

a. *Magnitude.*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini oleh seseorang untuk diselesaikan. Ketika individu dihadapkan dengan berbagai tugas atau masalah yang disusun berdasarkan tingkat kesulitan tertentu, tingkat *self-efficacy* mereka akan mencerminkan keyakinan mereka terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut, baik yang mudah, sedang, maupun sulit. Dengan kata lain, individu akan menilai sejauh mana mereka

¹⁶ Inrawati, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Literasi Matematika Dan Pembentukan Kemampuan 4 C."

merasa mampu menyelesaikan tugas yang dimaksud sesuai dengan tingkat kesulitan yang dirasakan. Jika mereka merasa bahwa tugas itu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, mereka akan lebih percaya diri untuk menyelesaikannya. Sebaliknya, jika tugas dianggap terlalu sulit atau di luar kemampuan mereka, keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) akan menurun.

b. *Strenght*

Dimensi ini mengacu pada tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu tentang kemampuan diri mereka untuk bertahan dan berusaha lebih keras, bahkan saat menghadapi tantangan atau rintangan. *Strength* menggambarkan seberapa kuat individu meyakini bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi. Seseorang dengan *self-efficacy* yang kuat tidak mudah menyerah meskipun mereka menemui banyak hambatan atau kegagalan. Mereka akan tetap gigih dan ulet dalam meningkatkan usaha mereka, dengan percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri dan akhirnya berhasil mengatasi tantangan tersebut. Dalam hal ini, *strength* menunjukkan komitmen dan keteguhan hati individu untuk tetap berusaha, serta keyakinan bahwa keberhasilan bisa dicapai melalui ketekunan dan kerja keras.

c. *Generalitiy*

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa luas atau generalis kemampuan individu untuk menerapkan keyakinan mereka dalam menyelesaikan berbagai tugas atau tantangan. Dengan kata lain, *anerality* mengukur sejauh mana keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam satu konteks dapat diterapkan pada konteks atau jenis tugas lainnya. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya memiliki kemampuan untuk menerapkan keterampilan dan strategi yang sama dalam berbagai situasi atau bidang. Mereka cenderung merasa mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas, baik itu dalam pekerjaan, pendidikan, atau kehidupan pribadi, karena mereka yakin bahwa kemampuan yang mereka miliki dapat disesuaikan dengan berbagai tantangan yang ada. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah mungkin merasa terhambat dalam menghadapi tugas atau masalah di luar bidang yang sudah dikenal.

Dengan demikian, ketiga indikator *self-efficacy* tersebut (*magnitude*, *strength*, dan *anerality*) saling berinteraksi dalam menentukan tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam berbagai situasi. Pemahaman tentang dimensi-dimensi ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan meningkatkan *self-efficacy* individu dalam menghadapi tantangan hidup, baik itu dalam bidang akademik, pekerjaan, atau kehidupan pribadi.

B. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan adalah reaksi alami yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau berisiko. Secara biologis, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan tubuh yang membantu individu untuk tetap waspada dan siap menghadapi potensi bahaya. Dalam konteks ini, kecemasan dapat dianggap sebagai respons adaptif yang menyiapkan seseorang untuk bertindak atau mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi ancaman. Misalnya, seseorang yang merasa cemas menjelang ujian atau presentasi penting, dapat meningkatkan kewaspadaan dan mempersiapkan diri dengan lebih baik.

Kecemasan yang dialami oleh manusia memiliki faktor masing-masing. Ada yang cemas saat akan ujian, akan tampil didepan kelas, ada yang cemas dilingkungan baru, adapula yang cemas akan apa yang belum dia hadapi. Cemas atau biasa disebut dengan *anixtesas* yaitu perasaan khawatir takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasaan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat baik insentitas maupun tingkatan gejalanya.¹⁷ Ketika

¹⁷ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *Indonesian Journal Of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.

kecemasan muncul tanpa alasan yang jelas atau terus berlangsung dalam jangka waktu yang lama, ia dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang. Hal inilah yang dikatakan sebagai kecemasan yang tidak wajar. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada fungsi sehari-hari, seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, atau penurunan kualitas hubungan sosial. Dalam beberapa kasus, kecemasan yang kronis bahkan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum atau serangan panik, yang memerlukan perhatian medis atau terapi.

Penting untuk memahami bahwa tingkatan kecemasan juga berperan dalam menentukan apakah reaksi tersebut wajar atau tidak. Jika kecemasan berhubungan dengan situasi nyata dan dapat diatasi dengan tindakan yang rasional, maka ia tetap dianggap sebagai reaksi yang sehat. Namun, jika kecemasan muncul dalam situasi yang tidak berbahaya atau tanpa alasan yang jelas, atau jika intensitasnya begitu besar hingga menghalangi seseorang untuk berfungsi dengan normal, maka kecemasan tersebut menjadi tidak proporsional dan bisa merusak kualitas hidup.

Dengan demikian, meskipun kecemasan adalah respons alami dan seringkali bermanfaat dalam situasi tertentu, penting untuk mengenali kapan kecemasan menjadi berlebihan dan mempengaruhi keseimbangan emosional serta kesehatan mental. Mengelola kecemasan dengan cara

yang tepat seperti melalui teknik relaksasi, pengaturan pola pikir, atau dukungan dari profesional kesehatan mental dapat membantu individu untuk mengurangi dampak negatif kecemasan yang berlebihan dan kembali memperoleh kontrol atas kehidupan mereka.

Menurut Hawari, keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang-orang yang mengalami kecemasan antara lain, cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, gelisah, gangguan konsentrasi, dan daya ingat, gangguan somatik seperti rasa sakit pada otot atau tulang, pendengaran berdering, berdebar-debar, nafas tidak teratur.¹⁸ Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada kondisi mental seseorang, tetapi juga mempengaruhi kondisi fisiknya secara signifikan, yang dapat mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan.

Berbicara di depan umum adalah keterampilan menyampaikan informasi, gagasan, atau pesan kepada audiens dengan cara yang jelas dan efektif. Ini bisa terjadi dalam berbagai konteks seperti membaca pidato, diskusi kelompok, atau bahkan hanya sekedar berbicara di depan kelompok kecil. Kemampuan berbicara di depan umum sangat penting karena dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang membangun kerebilitas dan membantu seseorang untuk menyampaikan ide dengan

¹⁸ Masnawati, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam" (Medan Area, 2021), 21.

lebih meyakinkan. Targian mendefenisikan berbicara sebagai keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan. Pesan tersebut akan didengar oleh pendengar apabila disampaikan dengan nada yang runtut dan jelas.

Ahmadi mengemukakan pendapatnya keterampilan berbicara merupakan keterampilan memproduksi arus sistem bunyi artikulasi untuk menyampaikan kehendak, kebutuhan, perasaan, dan keinginan kepada orang lain.¹⁹ Dalam hal ini, berbicara bukan hanya sekedar mengeluarkan kata-kata, melainkan sebuah proses komunikasi yang melibatkan pengaturan suara, intonasi, ritme, dan artikulasi yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dipahami dengan jelas dan efektif oleh pendengar. Kemampuan berbicara juga mencakup aspek-aspek lain seperti penguasaan kosakata, pemilihan kata yang sesuai dengan situasi, serta kemampuan untuk menyusun kalimat yang logis dan mudah dipahami. Dengan keterampilan berbicara yang baik, seseorang dapat berinteraksi secara lebih efektif, menyampaikan ide atau pendapat, serta membangun hubungan yang lebih baik dalam berbagai konteks sosial, pendidikan, maupun profesional.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak

¹⁹ Pajar Pahrudin, *Pengantar Ilmu Public Speaking* (Penerbit ANDI (Anggota IKAPI), 2020), 13–15.

menetap pada diri individu yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan, dan keadaan emosional yang tidak menyenangkan ditandai dengan reaksi fisiologi, dan psikologi saat berbicara di depan orang banyak. Kecemasan berbicara di depan umum seperti melakukan presentasi di depan kelas, membaca pidato, dan menjadi presenter.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara

Kecemasan berbicara seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini dapat mencakup rasa kurang percaya diri, pengalaman negatif di masa lalu, penilaian orang lain, serta kondisi fisik atau psikologis tertentu yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berbicara dengan lancar dan percaya diri di depan umum. Monart dan Kase menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi seorang individu sehingga ia mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum yaitu:

a. Faktor biologis

Dalam hal ini, situasi yang membuat seseorang tidak nyaman akan menyebabkan adanya respon fisiologis seperti sistem saraf simpatis yang memproduksi, dan melepaskan adrenalin (yaitu suatu hormon *fight* (menghadapi) dan *flight* (menghindar)), detak jantung berdebar kencang, tekanan darah naik, bernafas dengan cepat, tangan kaki gemetar dan lain sebagainya

b. Faktor pikiran negatif

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh pikiran yang negatif dimana pikiran yang negatif dimana pikiran ini akan memicu adanya respon biologis akan menampilkan kecemasan dan pikiran negatif. Adapun contoh pikiran negatif tersebut seperti adanya pikiran bahwa “berbicara di depan umum itu menakutkan”, pikiran yang berlebihan tentang konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial (berbicara di depan umum)

c. Faktor perilaku menghindar

Dalam hal ini seseorang terkadang ingin menghindari situasi yang membuatnya tegang secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi tersebut.

d. Faktor emosional

Ketika seseorang mendapatkan situasi takut, ia akan mengalami respon fisiologis, kognitif, dan juga perilaku yang menjelaskan situasi tersebut sehingga ia akan mengembangkan rasa takut, itu sendiri terhadap situasi tertentu.²⁰

²⁰ Muhammad Randica Hamandia, “Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum,” *Journal komunikasi islam dan kehumasan* 6, no. 1 (2022): 67–68.

3. Ciri-ciri kecemasan dalam berbicara di depan umum

Orang yang cemas akan menampilkan diri seperti tidak biasanya. Dalam hal ini, seseorang yang tampil berbicara di depan umum akan terlihat gugup, gemetar, suaranya juga gemetar dan kebingungan. Meskipun wajar terjadi, akan tetapi gejala-gejala kecemasan yang muncul cukup mengganggu pembicara sehingga perlu usaha dan fokus yang baik agar isi pembicaraannya tidak menjadi menyimpang atau bahkan sampai mengalami kelupaan atas apa yang akan di bicarakan. Dalam hal ini terdapat beberapa gejala yang dapat di alami oleh orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan orang banyak. Menurut Greenberger dan Padesky beberapa tanda seseorang mengalami kecemasan adalah seperti berikut²¹:

- a. Reaksi Fisik meliputi telapak tangan berkeringat, jantung berdetak cepat, otot-otot menjadi tegang, pusing, serta pipi menjadi merona.
- b. Reaksi perilaku yaitu meninggalkan, menghindar, serta menghindari hal-hal yang membuat cemas.
- c. Reaksi pemikiran meliputi pemikiran akan bahaya secara berlebihan, adanya rasa khawatir bahwa keburukan akan terjadi, serta menganggap diri sendiri belum dapat mengatasi masalah.

²¹ Hamandia, "Analisis Konseptual Mengenai Kescemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum.65"

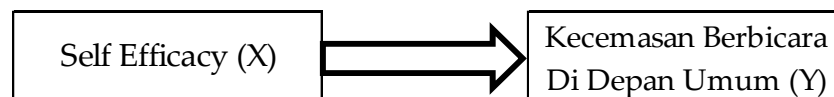
- d. Suasana hati yaitu orang yang mengalami kecemasan akan merasa jengkel, gugup, serta panik.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir, menurut Uma Sekaran yang dikutip oleh Sugiyono, adalah sebuah model konseptual yang menggambarkan bagaimana teori-teori yang ada saling berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting dalam penelitian.²² Kerangka berpikir ini berfungsi sebagai landasan untuk memahami hubungan antar berbagai variabel yang terlibat dalam suatu penelitian, dan merupakan hasil sintesis dari berbagai teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam konteks ini, kerangka berpikir tidak hanya sekadar sebagai gambaran konseptual, tetapi juga berfungsi sebagai panduan yang jelas dalam merumuskan dan menganalisis masalah yang akan diteliti. Hal ini membantu peneliti untuk merancang dan menyusun argumen yang logis serta metodologi yang tepat guna mencapai tujuan penelitian. Dengan demikian, kerangka berpikir adalah dasar yang menghubungkan teori, variabel, dan isu-isu yang relevan, sehingga memberikan arah yang jelas dalam setiap tahap proses penelitian. Dalam penelitian yang saya lakukan dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMPN Satap 5 Gandangbatu Sillanan”

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2017),95.

ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independent) dan variabel terikat (Variabel dependent). Variabel bebas (variabel independent) atau variabel yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah *self efficacy* yang di simbolkan dengan huruf "X" , dan variabel terikat (Variabel dependent) atau variabel yang di pengaruhi adalah kecemasan berbicara di depan umum yang di simbolkan dengan huruf "Y ". Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu:



Gambar II.1 Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Istilah hipotesis berasal dari dua suku kata yaitu "*hypo*" yang berarti lemah, dan "*thesis*" yang berarti pernyataan. Dengan demikian, hipotesis dapat diartikan sebagai pernyataan sementara atau kesimpulan yang belum pasti, yang masih memerlukan pengujian atau pembuktian lebih lanjut untuk memastikan kebenarannya.²³ Pendapat serupa juga disampaikan oleh Sugiyono, yang menyatakan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, yang biasanya dirumuskan dalam bentuk pertanyaan.²⁴ Hipotesis juga dapat diartikan sebagai sebuah prediksi teoritis terhadap masalah yang diteliti, yang belum berupa jawaban

²³ Mikha Agus Widiyanto, *Statistika Untuk Penelitian Bidang Teologi, Pendidikan Agama Kristen, & Pelayanan Gereja* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 111.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 99.

yang dapat dibuktikan melalui data empiris. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis yang digunakan oleh penulis adalah hipotesis asosiatif, yang menghubungkan dua atau lebih variabel untuk melihat apakah ada hubungan atau pengaruh antara satu dengan lainnya. Oleh karena itu, hipotesis berfungsi sebagai langkah awal dalam merancang penelitian, yang kemudian akan diuji melalui metode dan analisis yang tepat untuk mendapatkan hasil yang valid dan dapat dipercaya.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir penelitian yang telah dibuat maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu

H1 : Ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII UPT SMPN Satap 5 Gandangbatu Sillanan.

H2 : Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII UPT SMPN Satap 5 Gandangbatu Sillanan.