

PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Influence of Self-Efficacy on Anxiety of Public Speaking in Final Students of Padang State University

Ika Sarfika & Suci Rahma Nio

Universitas Negeri Padang

Ika.sarfika01@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 6, 2025	Jan 21, 2025	Feb 2, 2025	Feb 7, 2025

Abstract

This study aims to determine whether there is an influence of self-efficacy on public speaking anxiety among final students at Padang State University. Public speaking anxiety is a feeling of fear or anxiety that a person experiences when they have to communicate with other people. This research received 66 final students as respondents, 46 female respondents and 20 male respondents. The technique used to collect subjects was purposive sampling. This research uses quantitative methods where data is collected through distributing questionnaires. Data analysis was carried out using simple regression analysis with a Likert scale. This research found that there is a negative influence between self-efficacy on public speaking anxiety. Based on simple linear regression analysis, the determinant coefficient (R Square) is 0.0691 (69.1%). These findings indicate that the H_a hypothesis is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Self-Efficacy, Public Speaking Anxiety, Final Students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat *pengaruh self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Kecemasan berbicara didepan umum adalah perasaan takut atau cemas yang dialami seseorang ketika harus berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 66 mahasiswa akhir adapun 46 responden perempuan dan 20 responden laki-laki. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan subjek adalah dengan purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang datanya dikumpulkan melalui penyebaran kuisioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan skala likert. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, nilai koefisien determinan (R^2) 0,0691 (6,91%). Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci: Self-efficacy, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Mahasiswa Akhir

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan puncak dari jenjang pendidikan formal, dimana mahasiswa dipersiapkan secara menyeluruh untuk mengasah kemampuan mereka (Wakhyudin, 2020). Sebagaimana yang juga disampaikan oleh (himmah, 2020) visi dan misi perguruan tinggi tidak hanya berfokus pada pencapaian penguasaan ilmu secara teori, tetapi juga menekankan pentingnya penguasaan penerapan teori dalam praktik nyata. Dan pendidikan tinggi juga harus membekali mahasiswa dengan keterampilan komunikasi yang efektif, karena dalam konteks pendidikan, komunikasi memegang peranan penting karena menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia (Kasih & Sudarji, 2012).

Dalam Kasih & Sudarji (2012) Komunikasi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dalam membangun hubungan sosial yang baik, dengan begitu komunikasi dapat digunakan untuk menyampaikan ide atau gagasan dengan jelas dan membangun kepercayaan diri lebih tinggi sehingga dapat menguasai komunikasi tersebut dengan baik. Komunikasi juga bisa terjadi pada situasi formal maupun informal, situasi formal seperti kuliah, presentasi tugas dikelas, dan presentasi hasil skripsi sedangkan situasi informal seperti berdiskusi dengan teman, berbincang dan belajar kelompok.

Salah satu kualitas yang wajib dimiliki oleh mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi dengan baik, terutama pada mahasiswa akhir. Menurut Ramadhani (2020) mahasiswa akhir sebagai individu yang berada dalam fase akhir pendidikan diperguruan tinggi, dimana mereka tengah berada pada tahap kritis dalam menyelesaikan studi akademis mereka melalui skripsi atau tugas akhir yang akan mereka pertanggungjawabkan hasilnya melalui

presentasi didepan dosen yang membuat mewajibkan mahasiswa akhir harus bisa berkomunikasi dengan baik, mahasiswa akhir telah menghadapi semua yang dilalui dimasa perkuliahan terutama seringnya presentasi didepan umum atau berbicara didepan umum, tapi kenyataannya mahasiswa akhir masih banyak yang merasa gugup, gemetaran dan keringat dingin ketika berbicara didepan umum (Hasanah, N.A., & Saugi, W.2021). Hal tersebut disebabkan adanya rasa khawatir yang timbul akibat pikiran negatif yang muncul seperti bagaimana pendapat orang lain terhadap penampilan serta materi yang disajikan ketika presentasi, dalam hal ini membuat kepercayaan diri menurun. Kondisi seperti ini dapat dikatakan kecemasan berbicara seperti pendapat Devito dalam (Kasih & Sudarji, 2012) bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum akan mengarahkan dirinya untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam interaksi berbicara didepan umum, sehingga dirinya menghindari situasi berbicara di depan umum.

Kemampuan berbicara didepan umum adalah sebuah kompetensi yang harus dimiliki seorang mahasiswa dalam melakukan berbagai aktifitasnya diperkuliahan. Kegiatan mahasiswa yang dimaksud seperti presentasi, diskusi atau mengungkapkan pendapat atau ide gagasan lainnya. Kenyataannya mahasiswa belum mampu menerapkan hal tersebut karena kemampuan komunikasi didepan umum tergolong rendah yang salah satu penyebab hal tersebut adalah kecemasan ((Wahyuni, 2015).

Chaplin (2006) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan campuran yang terdiri dari ketakutan dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang akan datang, tanpa alasan yang jelas untuk merasakan ketakutan tersebut, kecemasan yang datang tiba-tiba, membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan, kegundahan dan kegusaran. Perasaan cemas tersebut terkadang membuat individu ingin lari menghindari dari masalah atau keadaan yang sedang dialami. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rosjidan (1988) yang menyatakan bahwa kecemasan ditinjau dari sudut pandang fenomenologi, merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan ketegangan yang intens (Wahyuni, 2015). Kepribadian kecemasan ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, bimbang, kurang percaya diri, gerakan serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah dan gugup apabila tampil didepan umum. Kecemasan dalam berbicara didepan umum sering kali terjadi pada rendahnya tingkat *self-efficacy* seseorang. *Self-efficacy* atau keyakinan diri terhadap kemampuan pribadi, memiliki peran penting dalam menentukan cara seseorang menghadapi berbagai tugas, dan tantangan yang dihadapinya, saat seorang individu merasa takut atau cemas,

biasanya hal ini mencerminkan rendahnya *self-efficacy* (Wahyuni, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, Tagela & Irawan, 2024) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, termasuk penyebab ketidakmampuan yang dialami mahasiswa terkait kemampuan berbicara didepan umum salah satunya adalah karena faktor *self-efficacy*. Menurut Carlos (1977), seseorang dengan tingkat self efficay yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tantangan tanpa mengalami tekanan emosional atau kecemasan berlebihan. Individu dengan keyakinan kuat terhadap kemampuannya ini merasa lebih percaya diri dalam mengatasi situasi yang sulit, sehingga mereka lebih tahan terhadap stres dan mampu mengendalikan emosinya dengan baik dalam berbagai keadaan. Biasanya kecemasan berbicara didepan umum membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri dan pesimis. Perasaan cemas dapat memicu ketidaknyamanan yang mendalam pada seseorang, baik secara fisik maupun psikologis. Ketidaknyamanan ini sering kali mendorong munculnya perilaku yang tidak biasa, seperti kegelisahan, tindakan impulsif, atau bahkan penghindaran terhadap situasi tertentu, yang akan membuat kecemasan yang tidak terkendalikan dengan baik dapat mempengaruhi pola pikir dan respons seseorang dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga memunculkan reaksi yang mungkin tampak tidak wajar atau berlebihan (Sari dkk, 2024).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengkaji populasi atau sample tertentu secara sistematis dan objektif. Metode kuantitatif ini melibatkan pengumpulan data melalui instrument penelitian yang terstandarisasi, seperti kuesioner atau tes, sehingga hasilnya dapat diukur secara numerik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistic dengan berbagai teknik, seperti regresi, analisis korelasi, atau uji hipotesis, untuk memperoleh kesimpulan yang valid dan reliabel. Tujuan utama dari penggunaan metode kuantitatif ini adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, serta memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan antar variabel atau kecendrungan yang terjadi dalam populai yang diteliti (Sugiyono,2016). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang pada jenjang pendidikan S1 yang masih berstatus mahasiswa aktif dan merupakan mahasiswa akhir angkatan 2020 dengan Total jumlah 3.219 mahasiswa (BAK UNP,2024).

Penelitian ini menggunakan gaya skala kecemasan berbicara didepan umum teori rogers yang di adopsi dari penelitian Himmah (2020), dan Self-efficacy menggunakan teori bandura yang di adaptasi dari penelitian awaliyah (2020).

HASIL

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang kuliah di Universitas Negeri Padang dengan sampel 66 responden. Berikut gambaran secara umum responden dalam penelitian ini:

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

Data Demografis	Kriteria	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	46	69,7%
	Laki-laki	20	30,3%
	Jumlah	66	100%
Fakultas	FPK	12	18,2%
	FPP	3	4,5%
	FE	7	10,6%
	FIS	21	31,8%
	FIK	3	4,5%
	FIP	3	4,5%
	FBS	6	9,1%
	FMIPA	2	3%
	FT	9	13,6%
	Jumlah	66	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 66 mahasiswa mayoritas dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 46 responden (69,7%) sedangkan responden laki-laki berjumlah 20 responden (30,3%). Kemudian berdasarkan fakultas sebanyak Fakultas Psikologi dan Kesehatan 12 responden (18,2%), Fakultas Pariwisata dan Kehotolan 3 responden (4,5%), Fakultas Ekonomi 7 responden (10,6%), Fakultas Ilmu Sosial 21 responden (31,8%), Fakultas Ilmu Keolahragaan 3 responden (4,5%), Fakultas Ilmu Pendidikan 3 responden (4,5%), Fakultas Bahasa Dan

Seni 6 responden (9,1%), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam 3 responden (3%), Fakultas Teknik 9 responden (13,6%).

Tabel 2 Deskripsi Data Kecemasan Berbicara Dan Self-Efficacy

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Kecemasan Berbicara</i>	20	80	50	10	36	76	58,67	10,13
<i>Self-efficacy</i>	28	112	70	14	42	87	56,82	13,26

Berdasarkan tabel 2 terlihat jika mean skor empirik dari kecemasan berbicara didepan umum sebesar 58,67 dan mean skor hipotetik sebesar 50 yang artinya skor empirik kecemasan berbicara didepan umum lebih besar dari skor hipotetik. Selain itu, terlihat jika mean skor empirik *self-efficacy* sebesar 56,82 dan skor hipotetik sebesar 70 yang artinya nilai skor hipotetik lebih besar dari skor empirik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum lebih tinggi dari perkiraan penelitian dan *self-efficacy* lebih rendah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Penelitian ini memperoleh responden sebanyak 66 subjek yang merupakan mahasiswa akhir yang terdiri dari 46 subjek berkelamin perempuan dan 20 subjek laki-laki. Responden berasal dari mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian mendapati bahwa terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Situasi ini dapat diartikan bahwa ketika mahasiswa akhir memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka semakin rendah kecemasan berbicara didepan umum, situasi ini dapat berpengaruh pada kecemasan berbicara didepan umum pada diri mereka, begitu sebaliknya. Adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada penelitian ini, memiliki pengaruh sebesar 69,1% dapat diartikan bahwa pengaruh antara variabel cukup besar sejalan dengan penelitian Sari (2024) dan penelitian Ma'aliy, M. D. U. (2024) yang menyatakan *self-efficacy* bisa mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum karena kecemasan berbicara didepan umum merupakan

fenomena yang sering ditemukan pada kalangan mahasiswa ataupun tidak mahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa karena kurang percaya diri mahasiswa itu sendiri kepada kemampuan yang dimilikinya. *Self-efficacy* adalah keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya yang akan mempermudah mahasiswa untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan umum. Hal ini berarti terdapat pengaruh signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* pada diri seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan seseorang saat berbicara didepan umum begitu juga sebaliknya. Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas, *Self-efficacy* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya (berbicara didepan umum).

Menurut Prakoso (2014) kecemasan berbicara didepan umum adalah ketidakmampuan individu yang mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Menurut Rogers (dalam Himmah 2020) kecemasan memiliki 3 faktor utama, yaitu faktor pengalaman yaitu adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialami oleh individu, citra diri individu merupakan jika seseorang memiliki citra diri yang baik maka individu akan percaya pada kemampuannya, pola pikir yang keliru merupakan cara berpikir yang negatif tentang diri sendiri pada situasi yang dihadapi, dimana faktor tersebut dapat mempengaruhi sikap serta perilaku individu secara langsung atau tidak langsung. Teori *self-efficacy* menurut Bandura (dalam febrina,2019) adalah sebagai kepercayaan individu terhadap suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan sebuah tindakan untuk menghasilkan suatu pencapaian. *Self-efficacy* memiliki tiga aspek utama yaitu, *magnitude* yaitu besarnya harapan kemungkinan hasil dari suatu perilaku merujuk pada seberapa optimis seseorang mengenai hasil yang mungkin mereka capai, *Generality* yaitu keyakinan seseorang mengenai sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi sangat mempengaruhi bagaimana individu merencanakan dan melaksanakan tindakannya, *Strength* yaitu harapan yang memiliki peran krusial dalam membentuk perilaku seseorang dengan cara yang tepat dan efektif. Kedua pendapat ini menegaskan adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum khususnya pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Selain pengaruh antara variabel, penelitian ini juga mendapatkan hasil yakni mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang memiliki kecemasan berbicara didepan umum paling banyak ditingkat tinggi dan kategori aspek pada keseluruhan variabel kecemasan berbicara didepan

umum berada pada tinggi. Menurut Rogers (2004) kecemasan berbicara didepan umum adalah perasaan takut atau cemas yang akan dialami seseorang. Berdasarkan situasi ini dapat disimpulkan, sebagian besar mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang memiliki kecemasan berbicara didepan umum sehingga seringnya menghindari ketika berkaitan harus berbicara didepan umum. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil untuk masing-masing tingkatan pada setiap aspek *self-efficacy* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang dengan tingkat rendah. Aspek *self-efficacy* menurut Bandura terdiri dari *Magnitude* (harapan besar) dengan skor terbanyak di rendah, *Generality* (keluasan harapan) dengan skor terbanyak di rendah, dan *Strenght* (kekuatan pengharapan) juga terbanyak di skor terendah, tingkat terbanyak berada pada tingkat rendah sehingga dapat diartikan bahwa sebagian besar subjek memiliki *self-efficacy* yang rendah dalam menghadapi berbicara didepan umum dan berdasarkan hasil penelitian didapatkan juga hasil masing-masing tingkatan pada setiap aspek kecemasan berbicara pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang dengan seluruh aspek berada pada tingkat tinggi, artinya bahwa sebagian subjek memiliki kecemasan berbicara didepan umum tergolong tinggi. Pada penelitian ini ditemukan adanya sebuah fenomena dimana hasil yang diperoleh dari penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ditemukan pada latar belakang. Berdasarkan hasil wawancara bahwasanya mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang memiliki kecemasan berbicara didepan umum dan hal itu didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum yang tergolong tinggi dan *self-efficacy* tergolong rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data didapatkan kesimpulan Kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi, hal ini ditandai dengan *Self-efficacy* pada mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah sehingga terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Himmah, F. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. 16–17. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27456>
- Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara Di Depan Umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1-12.
- Haziqatuzikra and Nio, S. R. (2018) 'Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa kpi uinib padang', *kpi uinib padang*.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Jurnal Psibernetika*, 5(2), 46–58.
- Ma'aliy, M. D. U. (2024). *Pengaruh self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Islam Nusantara* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>
- Ramadhani, P., & Rahman, F. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 23-32.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa
- Sari, F. M., Tagela, U., & Irawan, S. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(2021), 2548–6950.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syahrullah, D., Ekajaya, & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(1), 93–102.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 05.
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi
- Wiharja MS, H., Rahayu, S., & Rahmiyati, E. (2020). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi. *VOCATECH: Vocational Education and Technology Journal*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.38038/vocatech.v2i1.40>
- Warsito, H. (2009). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi*, 9(1), 29-4