

## Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Chandra Chrismawan

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru 45, Surabaya 60118, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: [chandrachrismawan.id@gmail.com](mailto:chandrachrismawan.id@gmail.com)

### Abstract

There are factors that influence anxiety in an individual when speaking in public, especially self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety when speaking in public to students. The research design uses correlational quantitative. The population is 10,625 active students at University of 17 August 1945 Surabaya and a sample of 96 students. Collecting data using a measuring instrument for public speaking anxiety and measuring self-efficacy. Based on the results of simple linear regression analysis, there is a negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in students. The results of the hypothesis test show that the sig value is lower than the probability, the result of the t-count value is higher than the t-table value, then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is a negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety. Self-efficacy has an influence on anxiety when speaking in public is 11.4%. Meanwhile, the remaining 88.6% were influenced by other factors not explained in this study. A total of 9 students or 9.4% with low anxiety levels, 68 students or 70.8% with moderate anxiety levels, and 19 students or 19.8% with high anxiety levels. It was concluded that the lower the level of self-efficacy in an individual, the higher the level of anxiety in public speaking. And vice versa. Keywords: Students, Public Speaking Anxiety, Self Efficacy

### Abstrak

Terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seorang individu ketika berbicara di hadapan publik, khususnya self efficacy. Penelitian bertujuan guna melihat apakah ada hubungan self efficacy terhadap kecemasan ketika berbicara di hadapan publik pada mahasiswa. Desain penelitian memakai kuantitatif korelasional. Populasi berjumlah 10.625 mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan sampel 96 mahasiswa. Pengumpulan data memakai alat ukur kecemasan berbicara di depan umum dan alat ukur self efficacy. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana terdapat ada hubungan yang negatif diantara self efficacy dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig lebih rendah dari probabilitas, hasil nilai t hitung lebih tinggi dari nilai t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat ada hubungan yang negatif diantara self efficacy dan kecemasan individu saat berbicara di depan umum. Pengaruhnya self efficacy terhadap kecemasan ketika berbicara di hadapan publik adalah sejumlah 11,4%. Sedangkan untuk sisanya yang 88,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Sebanyak 9 mahasiswa atau 9,4% dengan tingkat kecemasan rendah, 68 mahasiswa atau 70,8% dengan tingkat kecemasan sedang, dan 19 mahasiswa atau 19,8% dengan tingkat kecemasan tinggi. Disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat self efficacy pada seorang individu, maka hal tersebut akan membuat semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Berlaku juga sebaliknya.

**Kata kunci:** Mahasiswa, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Self Efficacy

## **Pendahuluan**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cukup banyak dan kompleks sekali permasalahan muncul berkaitan dengan masalah berbicara atau komunikasi, khususnya masalah kecemasan ketika seorang individu berada pada situasi yang mengharuskannya melakukan tugas berbicara di hadapan publik atau presentasi di depan umum (Apollo, 2007). Saat seorang individu mendapatkan suatu tugas untuk berbicara di hadapan publik atau berhadapan dengan banyak orang, cukup banyak sekali individu yang merasa tertekan dalam dirinya. Tekanan ini adalah cerminan dari kecemasan. Suatu perasaan bercampuran yang isinya ketakutan-ketakutan terkait dengan kejadian mendatang tanpa sebab yang diketahui, hal tersebutlah yang disebut dengan kecemasan. Kecemasan yaitu merupakan manifestasi dari proses-proses emosional campuran, yang terjadi ketika seorang individu mengalami batin yang berlawanan dan emosional yang tertekan (Muslimin, 2013). Ditekankan dalam penelitian ini yaitu kecemasan di saat seorang individu mengharuskan diri untuk berbicara di hadapan khalayak atau publik.

Kecemasan yang munculnya tiba-tiba pada seorang individu ketika dirinya sedang berbicara di hadapan publik membuat perasaan yang tidak nyaman, juga memunculkan perasaan gundah, gelisah, dan merasa gusar. Perasaan kecemasan itu cenderung membuat seorang individu merasa ingin kabur menghindari permasalahan atau keadaan sulit yang sedang dialami individu tersebut (Suryabrata, 2005). Richmond dan McCroskey mengamati bahwa sekitar 20% dari populasi umum mengalami demam panggung saat berhadapan dengan situasi berbicara di hadapan publik (De Vito, 2011). Perasaan cemas ketika berbicara di hadapan publik muncul karena seorang individu merasa takut berhadapan dengan khalayak atau audien, takut apabila dirinya menjadi pusat perhatian orang banyak, takut apabila ditertawakan orang banyak, takut apabila yang akan dibicarakan ketika berbicara di hadapan publik tidak cukup layak untuk disampaikan, dan juga merasa takut karena dirinya berpikiran akan membosankan ketika berbicara di hadapan publik (Wahyuni, 2014).

Dunia pendidikan berkaitan dengan komunikasi, karena saat ini dunia pendidikan menuntut setiap individu untuk memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik. Kecemasan berbicara di hadapan publik merupakan sebuah masalah yang banyak dialami oleh mahasiswa, karena mahasiswa memang dituntut dapat bisa mengutarakan gagasannya di hadapan publik, namun tidak semua mahasiswa dapat melakukannya dengan baik karena terhambat oleh masalah kecemasan ketika sedang berbicara di hadapan publik. Menurut penelitian dijelaskan bahwa individu yang berusia 17 hingga 23 tahun mengalami kecemasan berbicara di hadapan publik dengan tingkat yang cukup tinggi, dimana seorang mahasiswa berada pada usia tersebut (Velkumar dkk, 2013). Elmenfi dan Gaiban (2014) mengungkapkan individu ketika menghadapi masalah kecemasan ketika berbicara di hadapan publik akan merasa tegang, gemetar, takut, jantung berdetak kencang, gugup, badan kaku, bingung, cenderung melakukan kesalahan ketika menyampaikan suatu materi.

Permasalahan tersebut diperkuat oleh sebuah studi yang menunjukkan bahwa situasi dimana ketika seorang individu berbicara di hadapan publik dalam konteks akademik merupakan situasi yang paling dihindari dan ditakuti, dengan prevalensi 7% hingga 13% yang merupakan gangguan kecemasan tertinggi (Haryanthi & Tresniasari, 2012). Wallechinsky melakukan survey dan menjelaskan bahwa dari 10 ketakutan yang dialami seorang manusia, sejumlah 41% nya dinyatakan bahwa suatu tugas presentasi atau berbicara ketika sedang di hadapan khalayak merupakan persentase tertinggi dari sebuah ketakutan, lalu untuk pembandingnya sekitar 19% yang hanya memilih kematian untuk ketakutan yang paling tertinggi (Fatma, 2012). Hasil penelitian telah dilakukan oleh Scott, McCroskey dan Hunt (2013), menghasilkan sejumlah 10% hingga 20% mahasiswa yang ada di Amerika mengalami masalah kecemasan berbicara di hadapan publik, dimana hal tersebut membuat para mahasiswa di Amerika mengalami ketakutan untuk melakukan komunikasi. Ditunjukkan sebuah hasil penelitian yang juga serupa dilakukan di Indonesia, sebanyak 45 (56%) mahasiswa semester IV di sebuah universitas negeri yang berada di Malang merasakan kecemasan dalam kategori tinggi ketika mereka diminta untuk berbicara di hadapan publik. Untuk kategori kecemasan pada tingkat sedang dialami oleh 35 (27%) mahasiswa, dan 20 (23%) mahasiswa berada pada kategori rendah (Muslimin, 2013). Penelitian Riani dan Rozali (2014) menghasilkan sebesar 30% mahasiswa dari Universitas Esa Unggul sedang mengalami masalah kecemasan berbicara di hadapan publik yang tinggi saat sedang melakukan tugas presentasi dan sebesar 38% mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat yang sedang saat melakukan tugas presentasi di hadapan publik. Mahasiswa yang tingkat *self efficacynya* cenderung rendah tidak mempunyai rasa yang yakin terkait dengan kemampuan atau keahliannya saat menghadapi sebuah kesulitan pada tugas presentasinya atau masalah-masalah yang lain. Tanpa melakukan usaha terlebih dahulu mahasiswa langsung mudah menyerah begitu saja ketika berhadapan dengan tugas presentasi, Dirinya merasa pesimis dan tidak mampu melaksanakan tugas presentasi, ketika presentasi berlangsung dirinya takut menghadapi resiko, dan merasa tidak bisa melaksanakan tugas presentasi seperti orang lain. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa yang tingkat *self efficacynya* cenderung rendah jadi takut dan juga cemas saat melaksanakan tugas untuk presentasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa seseorang pada saat sedang menghadapi masalah kecemasan komunikasi atau berbicara saat berada di hadapan khalayak dianggap cenderung tidak begitu menarik oleh orang-orang, tidak memiliki kredibilitas, dan cenderung jarang sekali memiliki posisi sebagai pemimpin. Pada saat bekerja mereka juga cenderung merasa tidak puas dengan pekerjaannya, dan ketika berada di sekolah individu tersebut cenderung malas, sehingga mereka seringkali mengalami kegagalan secara akademis. Para mahasiswa tersebut cemas ketika mereka ditunjuk untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya. Seorang peneliti dari *University of Cambridge* melakukan penelitian dan mendapati sebanyak empat orang dari setiap seratus orang sedang mengalami masalah kecemasan berbicara di hadapan publik. Laki-laki didapati mendapatkan hasil angka persentase yang lebih cenderung rendah dibandingkan dengan perempuan (Oana, 2016).

Widiasavitri dan Deviyanthi (2016) memperlihatkan mahasiswa jurusan psikologi yang ada di daerah Bali sedang menghadapi masalah kecemasan berbicara di hadapan publik pada tingkat kecemasan yang sedang dengan jumlah persentase sebesar 51,8% pada saat mereka melakukan tugas berbicara di hadapan publik. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nurhasanah (2019) menemukan bahwa penyebab kecemasan mahasiswa saat berbicara di hadapan khalayak pada mahasiswa di salah satu STIKES Muhammadiyah di daerah Lampung adalah kurangnya rasa percaya diri dan kesulitan dalam mengendalikan pikiran positif saat melaksanakan tugas berbicara di hadapan publik. 15 dari 20 mahasiswa merasa tidak percaya pada dirinya pada saat melaksanakan tugas berbicara di hadapan khalayak. Berdasarkan penelitian Rusman & Nasution (2021), sebanyak 34,96% mahasiswa FITK UIN Sumatera Utara Medan merasa takut dan cemas ketika melaksanakan tugas berbicara di depan khalayak, terutama selama fase pembelajaran secara online atau daring. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya interaksi langsung antara sesama mahasiswa dan pengajar, yang pada intinya kurangnya latihan. Yang membuat jadi merasa kurang percaya diri, khawatir tidak mengesankan, bahkan khawatir mendapatkan reaksi negatif dari audien.

*Self efficacy* dalam kaitannya dengan masalah kecemasan ketika sedang berbicara di hadapan publik yaitu merupakan suatu keyakinan yang ada di dalam seorang individu yang didapatkan dari beberapa sumber pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya yang memberikan seorang individu tersebut evaluasi terkait dengan kemampuannya ketika sedang menghadapi situasi-situasi sosial. Keyakinan-keyakinan yang ada pada *self efficacy* menentukan dan mempengaruhi seberapa besar individu tersebut dalam berupaya sekaligus menunjukkan ketangguhannya pada saat dirinya berhadapan pada situasi-situasi yang dapat menyebabkan seorang individu tersebut berperilaku maladaptif, seperti misalnya ketika seorang individu mengalami kecemasan ketika berbicara di hadapan publik. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa suatu tugas atau sesuatu hal dapat berhasil dilakukan pada keadaan tertentu. Dalam hal ini menentukan perasaan seseorang tentang perilaku, terkait dengan pilihan-pilihan yang dibuat, ketekunan dan usaha dalam melewati dan mengatasi hambatan-hambatan yang ada, dan juga cara seorang individu tersebut berpikir, mempunyai perasaan bahwa dirinya mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya (Warsito, 2004). Ketika seorang individu melaksanakan tugas berbicara di hadapan publik, kecemasan yang dialami pada seorang individu adalah fungsi dari rendahnya *self efficacy*. Karena bagaimana seorang individu melakukan pendekatan-pendekatan pada berbagai macam tantangan, tugas dan sasaran itu merupakan peran dari *self efficacy*. Seorang individu yang merasa cemas dan juga takut, pada dasarnya individu tersebut mempunyai tingkat *self efficacy*-nya yang rendah. Seseorang yang mempunyai tingkat *self efficacy*-nya cenderung lebih tinggi memiliki perasaan yakin dan juga mampu terhadap keberhasilan dalam kemampuannya mengatasi berbagai macam hambatan-hambatan yang ada dan hal tersebut dianggap sebagai tantangan-tantangan untuk dirinya yang tidak harus dihindari dan lari darinya (Dewi, 2012). Penelitian Warren (2011) menemukan bahwa *self*

*efficacy* mempunyai pengaruh untuk mengurangi masalah kecemasan ketika seorang individu melakukan tugas berbicara di hadapan publik. *Self efficacy* memberikan suatu motivasi pada seorang individu sehingga individu tersebut merasa percaya pada dirinya ketika berbicara di hadapan publik. Kondisi tersebut menyebabkan individu dapat menguasai audien pada saat dirinya sedang berbicara di hadapan publik.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Penelitian bertujuan melihat apakah memang ada korelasi pada *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Penelitian diharapkan bermanfaat pada pengembangan keilmuan Psikologi, khususnya Psikologi Komunikasi dan Psikologi Sosial. Penelitian juga diharapkan dapat menjadi pijakan bagi berbagai pihak dari semua kalangan yang berusaha mengatasi masalah kecemasan saat berbicara di hadapan khalayak.

## **C. Tinjauan Pustaka**

### **1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan yang dihadapi oleh seorang individu pada saat melaksanakan tugas berbicara di hadapan khalayak adalah bagian dari ketakutan saat berkomunikasi. Reaksi yang terjadi pada individu tersebut yaitu mengalami rasa cemas, khawatir, gugup, tegang, dan ketakutan akan suatu kesalahan saat melakukan sesuatu. Kecemasan saat berbicara di hadapan publik terjadi ketika seorang individu merasa tidak yakin dapat mengendalikan dengan baik terkait dengan situasi yang dihadapinya, dampaknya individu tersebut merasa gelisah dan tidak bisa fokus (McCroskey, 2013).

Semiun (2006) menjelaskan bahwa terdapat 4 aspek yang dapat mempengaruhi masalah kecemasan ketika seorang individu sedang berbicara di hadapan publik. Aspek-aspek tersebut yaitu : 1) Aspek pada suasana hati. Pada aspek ini masalah kecemasan ketika seorang individu berbicara di hadapan publik adalah kekhawatiran, kecemasan, panik dan tegang. Seorang individu ketika mengalami atau menghadapi masalah kecemasan saat berbicara di hadapan publik mempunyai perasaan akan ada bencana atau hukuman, namun tidak diketahui asalnya oleh diri individu tersebut sendiri yang akan mengancam mereka. 2) Aspek pada kognitif. Pada aspek ini masalah kecemasan berbicara di hadapan publik menunjukan bahwa keprihatinan dan kekhawatiran terkait dengan hambatan-hambatan atau masalah-masalah yang diantisipasi oleh seorang individu seperti contohnya seorang individu yang dimana ketika merasa takut ketika sedang di tengah keramaian menyia-nyiakan waktunya hanya untuk merasa khawatir terhadap suatu hal yang mengerikan, menakutkan dan tidak menyenangkan yang mungkin saja bisa terjadi dan selanjutnya seorang individu akan membuat rencana akan sesuatu terkait dengan bagaimana mereka bisa menghindari atau lari dari berbagai hal tersebut. 3) Aspek pada somatik. Masalah kecemasan ketika seorang individu sedang berbicara di hadapan publik bisa dipisah menjadi 2 kelompok. Pertama yaitu aspek-aspek utama yaitu terdiri dari denyut nadi cepat, kepala terasa berdenyut-denyut, bernapas

pendek, berkeringat, mulut kering, tekanan darah meningkat, dan terasa tegang pada otot. Kedua yaitu jika masalah kecemasan terjadi secara berkepanjangan pada seorang individu ketika sedang berbicara di hadapan publik, aspek-aspek tambahan yang lainnya seperti sakit perut, sakit kepala dan tekanan darah meningkat secara kronis bisa terjadi.

4) Aspek pada motorik. Seorang individu yang ketika sedang menghadapi masalah kecemasan ketika sedang berbicara di hadapan publik seringkali merasa tegang dan gugup, kegiatan motorik tidak jelas, dan merasa tidak tenang. Aspek-aspek motorik tersebut adalah sebuah gambaran somatik dan kognitif pada seorang individu dan juga merupakan suatu usaha seorang individu untuk melindungi diri dari suatu ancaman.

## 2. *Self Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa suatu tugas atau sesuatu hal dapat berhasil dilakukan pada keadaan tertentu. Dalam hal ini menentukan perasaan seseorang tentang perilaku, terkait dengan pilihan-pilihan yang diambil, ketekunan dan usaha dalam melewati hambatan-hambatan yang ada, dan juga cara seorang individu tersebut berpikir, mempunyai perasaan bahwa dirinya mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya (Warsito, 2004). Bandura juga menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi kehidupan seorang individu karena hal tersebut merupakan komponen pengetahuan diri atau *self knowledge*. Bandura juga menunjukkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi semua proses perubahan psikologis.

Bandura (1997) berpendapat bahwa *self efficacy* di dalam diri setiap individu bervariasi dari orang ke orang berdasarkan 3 aspek. Terungkap melalui skala alat ukur *self efficacy* berdasarkan aspek atau dimensi pada *self efficacy* yang dimana Bandura mengungkapkan hal tersebut, yaitu sebagai berikut:

- 1) Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*), Jika tugas-tugas yang diberikan kepada seorang individu diurutkan berdasarkan tingkat kesulitan, bedanya dalam hal efektivitas pada seorang individu mungkin terbatas kepada tugas yang susah, sedang dan mudah, tergantung pada batasan kemampuan kognitif individu demi memenuhi persyaratan perilaku, diperlukan pada setiap tingkat. Untuk mencerminkan keefektifan seorang individu dalam melakukan suatu tugas atau tanggung jawab, perlu diukur setiap kebutuhan tugas atau tanggung jawab yang perlu dilaksanakan oleh seorang individu.
- 2) Lingkup tugas yang luas (*Generality*), berkaitan dengan area tugas seorang individu yang mana individu tersebut memiliki perasaan yang yakin dengan kemampuan dirinya. Pengukuran efektivitas seorang individu ketika melaksanakan suatu tugas, tidak hanya terbatas kepada aspek tertentu saja, melainkan pengukuran *self efficacy* dari beberapa aspek. Aspek-aspek yang menjadi patokan untuk mengukur *self efficacy* pada seorang individu yaitu kompetensi akademik, regulasi diri dalam belajar, sumber daya sosial, kegiatan ekstrakurikuler dan pemanfaatan waktu luang, pengharapan orang lain, dan *self efficacy* dalam regulasi diri.
- 3) Tingkat keyakinan, stabilitas dan kekuatan (*Strength*), yaitu berkaitan terhadap kekuatan harapan-harapan atau keyakinan seorang individu tentang kemampuan dirinya. *Self efficacy* perlu diukur dengan skala alat ukur *self efficacy* untuk melihat tingkatannya.

Skala alat ukur *self efficacy* ini berguna dan bermanfaat untuk memberikan gambaran tentang perbedaan kekuatan *self efficacy* pada seseorang.

#### **D. Hipotesis**

Peneliti memiliki hipotesis bahwa memang terdapat ada hubungan yang negatif diantara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Jadi semakin rendah tingkat *self efficacy* pada seorang individu, maka hal tersebut akan membuat semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Begitu juga dengan sebaliknya.

### **Metode**

#### **A. Populasi dan Sampel**

Penelitian menggunakan populasi yang berjumlah 10.625 mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penentuan jumlah sampel menggunakan perhitungan *sample size calculator* melalui situs [www.raosoft.com](http://www.raosoft.com) dengan *margin of error* 10% memberikan hasil yaitu 96 sampel yang bisa digunakan untuk penelitian. Pengambilan sebuah sampel yang dilakukan menggunakan suatu teknik yaitu *Random Sampling Sederhana*.

#### **B. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Self Efficacy**

*Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa suatu tugas atau sesuatu hal dapat berhasil dilakukan pada keadaan tertentu. Dalam hal ini menentukan perasaan seseorang tentang perilaku, terkait dengan pilihan-pilihan yang diambil, ketekunan dan usaha dalam melewati hambatan-hambatan yang ada, dan juga cara seorang individu tersebut berpikir, mempunyai perasaan bahwa dirinya mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan sebuah alat yaitu kuesioner dimana terdapat item *favourable* dan *unfavourable* yang mewajibkan responden untuk memilih salah satu dari item pernyataan yang ada dengan memakai skala likert. *Self efficacy* diukur berdasarkan acuan indikator menurut Bandura (1997) yaitu terdiri dari: a) *Magnitude*, keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu pada kemampuannya terkait dengan tingkat kesulitan. b) *Generality*, keyakinan seorang individu yang dimilikinya dalam kemampuan diri secara luas, tidak terbatas pada situasi, waktu dan aktivitas tertentu. c) *Strenght*, tingkat kekuatan atau ketahanan dari pengharapan dan keyakinan seorang individu pada kemampuannya.

Pengukuran skala atau alat ukur *Self Efficacy* yang dipakai pada penelitian ini yaitu menggunakan *General Self Efficacy Scale* yang dimiliki oleh seseorang yang bernama Ralf Schwarzer (2002) dari Universitas Freie, Berlin. *General Self Efficacy Scale* pada mulanya dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthis Yerusalem pada tahun 1979. Skala ini berjumlah 20 item, namun pada tahun 1981 dikurangi menjadi hanya 10 item yang telah diadaptasi dalam 28 bahasa yang berbeda dan disebarkan melalui ke 25 negara di seluruh

dunia. Tetapi *General Self Efficacy Scale* milik Schwarzer (2002) ini tidak terdapat penjelasan di dalamnya terkait dengan blueprint skala tersebut dan skala tersebut hanya disajikan dalam 10 item. Peneliti Menyusun sendiri blueprint *General Self Efficacy Scale* yang mengacu pada aspek atau dimensi *self efficacy* menurut Bandura, yaitu *strength, generality dan magnitude*.

## **2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan berbicara di depan umum adalah dalam diri seorang individu terdapat suatu keadaan di dalam dirinya yang terasa tidak nyaman namun keadaan itu tidaklah menetap yang pada saat terjadi seorang individu mengalami pertentangan batin atau konflik dan tekanan perasaan atau frustrasi yang dicirikan dengan munculnya reaksi fisik dan reaksi psikologis pada seorang individu ketika berbicara di hadapan publik. Individu merasakan perasaan takut yang cenderung tidak jelas dan merupakan suatu perasaan khawatir akan datangnya bahaya dimasa yang akan datang. Jadi pada saat berbicara di hadapan publik seorang individu tersebut akan merasakan perasaan yang tidak nyaman karena takut akan dirinya yang menjadi pusat perhatian banyak orang, lalu takut apabila ditertawakan orang, takut terhadap apa yang akan disampaikan ketika individu tersebut berbicara di hadapan publik tidak layak buat disampaikan, dan juga merasa ketakutan karena apa yang dibicarakannya membosankan ketika di hadapan publik.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan sebuah alat yaitu kuesioner dimana terdapat item *favourable* dan *unfavourable* yang mewajibkan responden untuk memilih salah satu dari item pernyataan yang ada dengan memakai skala likert. Kecemasan Berbicara di Depan Umum diukur mengacu pada indikator menurut Semiun (2006) yaitu terdiri dari: a) Suasana Hati, pada indikator ini individu mudah marah, merasa terancam, merasa bersalah, mudah menyerah. b) Kognitif, pada indikator ini individu bingung, ceroboh, tidak mau bekerja. c) Somatik, pada indikator ini individu merasa tegang pada otot, bernapas jadi lebih pendek, meningkatnya tekanan darah, berkeringat, mulut kering, denyut-denyut terasa di kepala, denyut nadi cepat. d) Motorik, pada indikator ini individu gugup, merasa tidak tenang.

## **C. Teknik Analisis Data**

Penelitian memakai sebuah metode yang disebut metode statistik guna melakukan teknik analisis data. Jadi metode statistik adalah mengumpulkan dan menyusun, lalu menganalisis sejumlah angka-angka dan menyajikannya, lalu ditarik sebuah kesimpulan dengan teliti dan juga menarik kesimpulan secara logis dengan cara ilmiah. Analisis sebuah data pada penelitian ini memakai sistem perhitungan dengan bantuan program atau perangkat yang bernama SPSS versi 24, yang memiliki tujuan untuk bisa menghitung data secara akurat dengan waktu sesingkat mungkin. Hipotesis dalam penelitian diujikan dengan memakai sebuah teknik yang bernama teknik analisis regresi.



## Hasil

### A. Uji Normalitas

Tahap pertama memakai uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika hasil nilai sig lebih tinggi dari probabilitas 0,05, dapat dikatakan berdistribusi dengan normal. Sebaliknya, apabila hasil nilai sig lebih rendah dari probabilitas 0,05, dapat dikatakan berdistribusi dengan tidak normal. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan hasil nilai sig sebesar 0,200 yang berarti lebih tinggi dari probabilitas 0,05, kesimpulannya yaitu item dapat berdistribusi normal.

### B. Uji Linearitas

Tahap yang kedua yaitu dilakukannya Uji Linearitas. Sebuah data bisa disebut linear apabila hasil nilai sig lebih tinggi dari probabilitas 0,05. Apabila *Deviation form Linierity* lebih rendah dari probabilitas 0,05, berarti data tidak linear. Hasil dari Uji Linearitas menunjukkan diperoleh *deviation from linearity* yaitu sebesar 0,774, lebih tinggi dari probabilitas 0,05, yang berarti kedua variabel terdapat hubungan yang linear.

### C. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Tahap yang ketiga dilakukannya Uji yaitu Analisis Regresi Linear yang sederhana. Dasar pengambilan keputusan pada Analisis Regresi Linear Sederhana tergantung dari nilai sig yang dihasilkan. Jika hasil nilai sig lebih rendah daripada probabilitas 0,05, disimpulkan terdapat pengaruh antara kedua variabel. Namun jika hasil nilai sig lebih tinggi dari probabilitas 0,05, disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara kedua variabel. Untuk mengambil keputusan juga dilakukan dengan melihat nilai t hitung dan dengan dibandingkan nilai t tabel. Apabila nilai t hitung lebih tinggi dari nilai t tabel berarti ada pengaruh antara kedua variabel. Sebaliknya, apabila hasil nilai t hitung lebih rendah dari nilai t tabel maka kedua variabel tidak ada pengaruh.

Berdasarkan dari Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana, menghasilkan persamaan, 1) *Unstandardized Coefficients* menghasilkan nilai sebesar 47,499, yang berarti apabila tidak ada *Self Efficacy*, maka nilai konsisten Kecemasan Berbicara di Depan Umum adalah sebesar 47,499. 2) Koefisien regresi nilainya sebesar - 0,363, yang dapat diartikan setiap penambahan 1% tingkat *Self Efficacy*, maka Kecemasan Berbicara di Depan Umum berkurang (-) 0,363 atau 36,3%.

Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig 0,001, yaitu berarti lebih rendah dari probabilitas 0,05, dan hasil nilai t hitung - 3,469 lebih tinggi dari nilai t tabel 1,290, dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat atau ada hubungan negatif antara variabel independent (X) terhadap variabel dependen Kecemasan (Y), yang berarti bahwa semakin rendah tingkat *self efficacy* pada seorang individu, maka hal tersebut akan membuat semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Begitu juga dengan sebaliknya.

Untuk melihat seberapa besarnya pengaruh yang ada pada *Self Efficacy* (X) terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) pada analisis regresi linear sederhana

ini mengacu terhadap nilai *R Square*. Nilai *R Squarenya* yang dihasilkan sebesar 0,114. Berarti bahwa pengaruh yang ada pada variabel *Self Efficacy* (X) terhadap variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) adalah sebesar 11,4%. Lalu 88,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

#### **D. Uji Analisis Deskriptif**

Analisis data selanjutnya yaitu untuk mengetahui tingkat persentase *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh mahasiswa yang ada di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Analisis ini dihitung dengan menggunakan bantuan program atau perangkat lunak SPSS versi 24. Dinyatakan bahwa *self efficacy* menghasilkan skor yang maksimum sejumlah 50, skor yang minimum sejumlah 32, dan untuk skor yang rata-rata sejumlah 39,3479. Selanjutnya pada skor standar deviasi menghasilkan sebesar 4,07656. Sedangkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu menghasilkan skor yang maksimum sebesar 45, skor yang minimum sebesar 18, dan untuk skor yang rata-rata sebesar 33,0000. Lalu pada skor standar deviasi menghasilkan sebesar 4,39138. Untuk mengukur tingkatan persentase ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu terdiri dari tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2015).

Perolehan persentase tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berdasarkan perhitungan dengan menggunakan bantuan program atau perangkat lunak SPSS 24, mahasiswa yang masuk pada *self efficacy* yang klasifikasi rendah sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase sejumlah 14,6%, klasifikasi yang sedang sebanyak 64 mahasiswa dengan persentase sebesar 66,7%, dan yang klasifikasi tinggi sebanyak 18 mahasiswa dengan persentase sejumlah 18,8%.

Perolehan persentase tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi kepada para mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dihitung dengan menggunakan bantuan program atau perangkat lunak SPSS 24, mahasiswa dengan klasifikasi kecemasan berbicara di depan umum rendah sejumlah 9 mahasiswa pada persentase sebesar 9,4 %, sedang sejumlah 68 mahasiswa pada persentase sebesar 70,8%, dan tinggi sejumlah 19 mahasiswa dengan persentase sebesar 19,8%.

#### **Pembahasan**

Penelitian menghasilkan sebuah penemuan bahwa terdapat ada hubungan yang negatif diantara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Jadi semakin rendah tingkat *self efficacy* pada seorang individu, maka hal tersebut akan membuat semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Begitu juga dengan sebaliknya. Dibuktikan dengan hasil Analisis Regresi Linear Sederhana, yang menghasilkan persamaan, 1) *Unstandardized Coefficients* menghasilkan nilai sebesar 47,499, yang berarti apabila tidak ada *Self Efficacy*, maka nilai konsisten Kecemasan Berbicara di Depan Umum adalah sebesar 47,499. 2) Koefisien regresi nilainya sebesar - 0,363, yang dapat diartikan setiap penambahan 1% tingkat *Self Efficacy*, maka Kecemasan Berbicara di Depan Umum berkurang (-) 0,363 atau 36,3%. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig 0,001, yaitu berarti

lebih rendah dari probabilitas 0,05, dan hasil nilai t hitung - 3,469 lebih tinggi dari nilai t tabel 1,290, dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat atau ada hubungan negatif antara variabel independent (X) terhadap variabel dependen Kecemasan (Y), yang berarti bahwa semakin rendah tingkat *self efficacy* pada seorang individu, maka hal tersebut akan membuat semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Begitu juga dengan sebaliknya. Untuk melihat seberapa besarnya pengaruh yang ada pada *Self Efficacy* (X) terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) pada analisis regresi linear sederhana ini mengacu terhadap nilai *R Square*. Nilai *R Square*nya yang dihasilkan sebesar 0,114. Berarti bahwa pengaruh yang ada pada variabel *Self Efficacy* (X) terhadap variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) adalah sebesar 11,4%. Lalu 88,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Persentase tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi kepada para mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adalah mahasiswa dengan klasifikasi kecemasan berbicara di depan umum rendah sejumlah 9 mahasiswa pada persentase sebesar 9,4 %, sedang sejumlah 68 mahasiswa pada persentase sebesar 70,8%, dan tinggi sejumlah 19 mahasiswa dengan persentase sebesar 19,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis terbukti dan dapat diterima.

*Self efficacy* dalam kaitannya dengan masalah kecemasan ketika sedang berbicara di hadapan publik yaitu merupakan suatu keyakinan yang ada di dalam seorang individu yang didapatkan dari beberapa sumber pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya yang memberikan seorang individu tersebut evaluasi terkait dengan kemampuannya ketika sedang menghadapi situasi-situasi sosial. Keyakinan-keyakinan yang ada pada *self efficacy* menentukan dan mempengaruhi seberapa besar individu tersebut dalam berupaya sekaligus menunjukkan ketangguhannya pada saat dirinya berhadapan pada situasi-situasi yang dapat menyebabkan seorang individu tersebut berperilaku maladaptif, seperti misalnya ketika seorang individu mengalami kecemasan ketika berbicara di hadapan publik. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa suatu tugas atau sesuatu hal dapat berhasil dilakukan pada keadaan tertentu. Dalam hal ini menentukan perasaan seseorang tentang perilaku, terkait dengan pilihan-pilihan yang dibuat, ketekunan dan usaha dalam melewati dan mengatasi hambatan-hambatan yang ada, dan juga cara seorang individu tersebut berpikir, mempunyai perasaan bahwa dirinya mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya (Warsito, 2004). Ketika seorang individu melaksanakan tugas berbicara di hadapan publik, kecemasan yang dialami pada seorang individu adalah fungsi dari rendahnya *self efficacy*. Karena bagaimana seorang individu melakukan pendekatan-pendekatan pada berbagai macam tantangan, tugas dan sasaran itu merupakan peran dari *self efficacy*. Seorang individu yang merasa cemas dan juga takut, pada dasarnya individu tersebut mempunyai tingkat *self efficacy*nya yang rendah. Seseorang yang mempunyai tingkat *self efficacy*nya cenderung lebih tinggi memiliki perasaan yakin dan juga mampu terhadap keberhasilan dalam kemampuannya mengatasi berbagai macam hambatan-hambatan yang ada dan hal tersebut dianggap sebagai tantangan-tantangan untuk dirinya yang tidak harus dihindari dan lari darinya (Dewi, 2012).

Penelitian Warren (2011) menemukan bahwa *self efficacy* mempunyai pengaruh untuk mengurangi masalah kecemasan ketika seorang individu melakukan tugas berbicara di hadapan publik. *Self efficacy* memberikan suatu motivasi pada seorang individu sehingga individu tersebut merasa percaya pada dirinya ketika berbicara di hadapan publik. Kondisi tersebut menyebabkan individu dapat menguasai audien pada saat dirinya sedang berbicara di hadapan publik.

## **Kesimpulan dan Saran**

Ditemukan bahwa terdapat ada hubungan yang negatif diantara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Jadi semakin rendah tingkat *self efficacy* pada seorang individu, maka hal tersebut akan membuat semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Begitu juga dengan sebaliknya. Dibuktikan dengan hasil Analisis Regresi Linear Sederhana, yang menghasilkan persamaan, 1) Angka konstan dari *Unstandardized Coefficients* menghasilkan nilai sebesar 47,499. Angka ini memiliki arti bahwa jika tidak ada *Self Efficacy* (X), maka nilai konsisten Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) adalah sebesar 47,499. 2) Angka koefisien regresi nilainya sebesar - 0,363, yang dapat diartikan setiap penambahan 1% tingkat *Self Efficacy* (X), maka Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) berkurang (-) 0,363 atau 36,3%. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,001, yaitu berarti lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, dan hasil nilai t hitung - 3,469 lebih besar dari nilai t tabel 1,290, maka dapat dikatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel independent (X) dengan variabel dependen (Y), yang berarti semakin rendah *self efficacy* pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum dan sebaliknya. Untuk melihat seberapa besarnya pengaruh *Self Efficacy* (X) terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) pada analisis regresi linear sederhana ini mengacu terhadap nilai *R Square*. Nilai *R Square* yang dihasilkan sebesar 0,114. Nilai ini memiliki arti bahwa pengaruh variabel *Self Efficacy* (X) terhadap variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) yaitu sebesar 11,4%. Sedangkan untuk sisanya yang 88,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang termasuk pada klasifikasi kecemasan berbicara di depan umum yang rendah yaitu sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase sebesar 9,4 %, klasifikasi sedang sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase sebesar 70,8%, dan pada klasifikasi tinggi sebanyak 19 mahasiswa dengan persentase sebesar 19,8%. Persentase tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi kepada para mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adalah mahasiswa dengan klasifikasi kecemasan berbicara di depan umum rendah sejumlah 9 mahasiswa pada persentase sebesar 9,4 %, sedang sejumlah 68 mahasiswa pada persentase sebesar 70,8%, dan tinggi sejumlah 19 mahasiswa dengan persentase sebesar 19,8%.

Mahasiswa diharapkan bisa mengendalikan pikiran negatif dan lebih yakin terhadap kemampuannya supaya bisa mengurangi masalah kecemasan saat mendapatkan tugas untuk berbicara di hadapan publik. Hal tersebut memang tidak mudah, namun semua itu

bisa dilatih karena pada dasarnya tindakan dan perilaku manusia itu berawal dari pemikiran, dan pemikiran tersebut sepenuhnya bisa dikendalikan. Jika terbiasa dengan pemikiran yang positif, maka akan menghasilkan tindakan dan perilaku yang positif, begitu juga sebaliknya, karena penyebab utama rendahnya *self efficacy* yaitu pemikiran negatif. Ketika pemikiran negatif bisa dikendalikan dan diubah menjadi pikiran yang positif dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki, maka secara perlahan tapi pasti *self efficacy* dalam diri suatu individu akan meningkat dan masalah kecemasan berbicara di hadapan publik akan bisa teratasi.

## Referensi

- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1983). Cultivating Competence, self efficacy and Intrinsic Interest Thugh Proximal Self Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3).
- Christiningsih, A. W. A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta. *Dissertation*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Darmawan, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Talenta*, 6(1), 52-69.
- Fatma & Ernawati. (2012). Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Talenta Psikologi*. 1(1).
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Psikodinamika-Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31-40.
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2017). Hubungan Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5(2).
- Marjohan, Ririn, & Asmidir. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Penelitian Konseling*, 2(1), 278.
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106-112.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *JIPM: Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*,

1(2), 21-30.

Rachmawati, F. A., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2017). Pelatihan Efikasi Diri Islami untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 52-63.

Rozali dan Riani. (2014). Hubungan Self Efficacy dan Kecemasan Presentasi Mahasiswa Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1).

Rusman, A. A., & Nasution, F. (2021). Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring. *Al- Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(2), 230-235.

Wahyuni, Endang. (2015). Hubungan Self Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berkomunikasi. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1).

Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).