

PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Fridia Maria Sari¹, Umbu Tagela² Supto Irawan³
^{1,2,3}Bimbingan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana
mariasari187@gmail.com¹, umbu.tagela@uksw.edu², supto.irawan@uksw.edu³

ABSTRACT

This study aims to determine the Significance of the Effect of Self Efficacy on Public Speaking Anxiety Class of 2022 Students of Satya Wacana Christian University Guidance and Counseling, totaling 46 students. The sampling technique used is a total sample. The analysis technique used is a simple linear regression processed with the help of the SPSS for windows 25.0 program. Based on data analysis, the R Square result was 0.338 (33.8%) which means that the variable Self Efficacy Against Public Speaking Anxiety is 33.8% and for 67.7% due to other factors not explained by this study. In this study, a β value of 0.581 was obtained. It can be concluded that there is a significant effect of Self Efficacy on Public Speaking Anxiety Class of 2022 Students Guidance and Counseling Satya Wacana Christian University

Keywords: Self Efficacy, Public Speaking Anxiety

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Signifikansi Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan umum Mahasiswa Angkatan 2022 Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 46 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel total. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana yang diolah dengan bantuan program *SPSS for windows 25.0*. Berdasarkan analisis data didapatkan hasil R Square 0,338 (33,8%) yang berarti bahwa variabel *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum 33,8% dan untuk 67,7% oleh karena faktor lain yang tidak dijelaskan oleh penelitian ini. Pada penelitian ini diperoleh nilai β sebesar -0,587. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Angkatan 2022 Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

A. Pendahuluan

Sebagai makhluk sosial komunikasi sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat berinteraksi. Sedangkan untuk dapat menghasilkan sumber daya manusia berkualitas dapat diperoleh dari

sebuah proses Pendidikan yang memiliki mutu, salah satunya melalui perguruan tinggi. Himmah, (2021). Ketrampilan komunikasi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh mahasiswa dalam perkuliahan untuk mempersiapkan diri terjun ke dalam dunia karier dan

membangun hubungan sosial yang baik. Dengan begitu komunikasi dapat digunakan untuk menyampaikan ide atau gagasan dengan jelas, membangun kepercayaan diri lebih tinggi sehingga dapat menguasai komunikasi tersebut dengan dengan baik, sehingga dapat mengatasi kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum.

Menurut Wahyuni (2015), kemampuan yang baik dalam berbahasa sangat diperlukan untuk mengungkapkan sebuah pikiran melalui lisan sehingga orang lain yang mendengar bisa memahami yang dibicarakan. Kemampuan berbicara di depan umum adalah sebuah kompetensi yang harus dimiliki seorang mahasiswa dalam melakukan berbagai aktivitasnya di kegiatan organisasi atau perkuliahan. Kegiatan kemahasiswaan yang dimaksud yaitu seperti organisasi Himpunan Mahasiswa, BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) dan kepanitiaan, sehingga sebuah komunikasi sangat diperlukan untuk dapat berpidato di depan umum, memimpin rapat, menjadi moderator dalam kuliah tamu atau seminar dan menyampaikan ide gagasan lainnya. Kenyataannya mahasiswa belum mampu menerapkan hal tersebut karena kemampuan komunikasi di depan umumnya tergolong rendah.

Penyebab ketidakmampuan yang dialami mahasiswa terkait kemampuan komunikasi di depan umum salah satunya yaitu karena faktor *self-efficacy* (efikasi diri). *Self efficacy* ini berkaitan dengan sebuah keyakinan diri individu terhadap kemampuannya untuk dapat menjalankan tugasnya. Menurut Carlos ddk (Wahyuni, 2015) seorang individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka orang tersebut tidak mengalami perasaan yang tertekan dan kecemasan dalam menghadapi

apapun. Biasanya kecemasan berbicara di depan umum membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri dan pesimis (Khatima, 2022). Perasaan cemas dapat menyebabkan adanya perasaan tidak nyaman sehingga memunculkan sebuah repon dan perilaku yang tidak biasa.

Sebagai calon guru BK atau konselor sangat memerlukan kemampuan komunikasi baik di dalam mengajar ataupun memberikan layanan bimbingan dan konseling. Kemampuan komunikasi yang efektif dapat mempermudah interaksi dengan konseli dan membantu dalam mengatasi permasalahannya. Kemampuan komunikasi yang efektif dapat membangun sebuah hubungan terapeutik sehingga konseli dapat merasa nyaman dengan konselor (Khatima, 2022).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Causal comparative*. Menurut Sugiyono (2019) *Causal comparative* merupakan jenis penelitian yang menguji suatu hipotesis untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Pada penelitian ini yang akan di uji yaitu pengaruh variabel X (*self efficacy*) terhadap variabel Y (kecemasan berbicara di depan umum). Hasil partisipan diperoleh sebanyak 46 mahasiswa sesuai

dengan teknik sampel yang digunakan yaitu total sampel. Kuesioner pada penelitian ini berjumlah 20 item pernyataan pada setiap variabel, sehingga total keseluruhan pernyataan pada kuesioner yaitu 40 item pernyataan. Untuk menjawab pernyataan tersebut terdapat alternatif jawaban 4 kategori (Sangat Setuju , Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju). Analisis data menggunakan bantuan *SPSS*, 25.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini dilakukan dengan penyebaran data kuesioner yang menggunakan skala *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Skala yang digunakan berfungsi sebagai acuan dalam mengisi kuesioner, sehingga subjek dapat mengisi sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Hasil pengukuran deskriptif *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum merangkum gambaran data yang telah diklasifikasikan berdasarkan empat kategori jawaban yaitu Sangat Setuju , Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju

	Descriptive Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	maximum
<i>Self Efficacy</i>	46	57.57	5.382	49	80
Kecemasan berbicara di depan umum	46	56.30	6.619	43	80

Tabel 1

Hasil Statistik Deskriptif dari *Self Efficacy* dan Kecemasan Berbicara

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan skor *self efficacy* Mahasiswa Angkatan 2022 Bimbingan dan Konseling yang berjumlah 46 Mahasiswa. Memperoleh skor terendah 49 dan skor tinggi 80. *Std.Deviation* 5,382 dan *Mean* 57,57. Sedangkan pada skor kecemasan berbicara memperoleh skor terendah 43 dan skor tinggi 80. Dengan *Std.Deviation* 6,619 dan *Mean* 56,30.

Tabel 2 Kategorisasi *self efficacy* dan kecemasan berbicara

Kategori	<i>Self Efficacy</i>		Kecemasan Berbicara	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase(%)
Sangat Tinggi	1	2,2%	3	6,5%
Tinggi	45	97,8%	38	82,6%
Sedang	-	-	5	10,9%
Rendah	-	-	-	-
Jumlah	46	100%	46	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi *self efficacy* dan kecemasan berbicara. Berdasarkan tabel 2 pada variabel *self efficacy* hasil frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi

dengan jumlah 45 mahasiswa dan prosentase 97,8%. Sedangkan pada variabel kecemasan berbicara memperoleh hasil terbanyak frekuensi pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 38 mahasiswa dan prosentase sebesar 82,6%.

Hasil Regresi Linear

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel *self efficacy* dan kecemasan berbicara, pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS for windows versi 25 dengan memakai taraf signifikan 5% adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Coefficients

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.135	8.721		1.735	.090
	SelfEfficacy	.715	.151	-.587	4.741	.000

a. Dependent Variable: KecemasanBerbicara

Merujuk pada tabel *Coefficients* di atas, diperoleh t_{hitung} sebesar 4,741 lebih besar dari t_{tabel} ($4,741 > 2,0$) selanjutnya berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Sig $0,000 < 0,05$ yang artinya ada signifikan antara pengaruh arah negatif *Self efficacy* terhadap Kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut dibuktikan dengan

nilai β sebesar -0,587. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka Kecemasan berbicara akan semakin rendah.

Tabel 4 Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.581 ^a	.338	.323	5.446

a. Predictors: (Constant), SelfEfficacy

Berdasarkan hasil analisis regresi linear pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum memperoleh nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,581 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,338, sehingga dapat diketahui pengaruh variabel bebas (*Self Efficacy*) terhadap variabel terikat (Kecemasan berbicara di depan Umum) adalah sebesar 33,8%, sedangkan sisanya yaitu 66,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian memperoleh hasil β sebesar -0,587,

dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dengan arah signifikan negatif antara *Self efficacy* terhadap Kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Angkatan 2022 Bimbingan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana.

Berdasarkan penelitian ini adapun saran yang dapat diberikan penulis yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa

- a. Diharapkan mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang di miliki (*generality*) yang memperoleh hasil tinggi dengan begitu mahasiswa dapat mempertahankan *Self Efficacy* yang tinggi.
- b. Diharapkan mahasiswa dapat mengatasi *Communication Disruption* (gangguan ketidaklancaran berbicara) dikarenakan hasil kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi untuk itu mahasiswa.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat tidak hanya sebatas di satu prodi saja, tetapi bisa juga di lingkup universitas, peneliti juga dapat memperhatikan setiap aspek yang mempengaruhi variabel tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh arah negatif, peneliti dapat memperhatikan

nilai β dikarenakan jika hasil penelitian menunjukkan hasil positif maka semakin tinggi variabel X maka akan semakin tinggi juga variabel Y. Jika nilai β memperoleh hasil negative maka menunjukkan hasil semakin tinggi variabel X maka akan semakin rendah variabel Y. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian yang relevan guna mengembangkan penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya dapat memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, antara lain *Degree of Evaluation, Subordinate Status, Degree of Conspicuousness, Degree of Unpredictability, Degree of Dissimilarity, Prior Succes and Failures, Lack of Communication Skills and Experience.*

DAFTAR PUSTAKA

- Himmah, F. (2021). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan *self-effecacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam (Journal of*

Islamic Communication), 5(1), 51-82.

Khatima, H. (2022). *PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo)* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo).

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABETA,cv