

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA REMAJA SMA

Tri Wahyuni¹, Siti Dini Fakhriya^{2*}

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi
Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Indonesia
1930901171@radenfatah.ac.id⁽¹⁾, Sitidinifakhriya@gmail.com⁽²⁾

Received: 01 Februari 2024

Revised: 05 Februari 2024

Accepted: 22 Februari 2024

KEYWORDS

Self efficacy
Public speaking
Anxiety

ABSTRACT

Public speaking skills are the ability to communicate messages or ideas effectively and develop skills that are valuable to them. In fact, public speaking is not something that all students can do, and not all students can show their performance in public. Public speaking is also influenced by self-confidence or self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety among teenagers at SMA Negeri 2 Lais. The method in this research is quantitative. The population in this study were students at SMA Negeri 2 Lais, totaling 274 students. The sample for this research was 155 students using random sampling techniques. The instrument used was a Likert scale, included self-efficacy and anxiety about speaking in public. The data analysis method used is the Pearson Product Moment data analysis method with the help of the SPSS version 20 for Windows application. Based on the calculation results of the hypothesis test (Pearson product moment), the value $r = -.214$ with a significance value of 0.008 ($0.008 < 0.05$). Thus it can be concluded that there is a negative and significant relationship between self-efficacy and public speaking anxiety. This shows that the higher the self-efficacy, the lower the anxiety of speaking in public

Pendahuluan

Keunggulan keterampilan berbicara di depan umum dari siswa adalah mereka dapat mengkomunikasikan pesan atau gagasan secara efektif dan mengembangkan keterampilan yang berharga bagi mereka. Siswa harus dapat berkomunikasi secara efektif di lingkungan yang berbeda, terutama di ruang publik. Sehingga dari pendidikan mengembangkan kecerdasan akademik tetapi juga kemampuan siswa harus dikembangkan, sesuai dengan. Salah satu keterampilan yang dapat dikembangkan siswa di sekolah menengah adalah berbicara di depan umum. Public speaking adalah bagian seni dari proses penyampaian pidato didepan publik dan seni ilmu komunikasi lisan secara efektif dengan melibatkan pendengar (Webster's thrid internasional dictionary). Public speaking memiliki peran penting bagi siswa dengan kemampuan public speaking siswa dapat menyampaikan ide, gagasan, informasi atau hal lainnya.

Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan soft skill atau kemampuannya khususnya berbicara di depan umum. Faktanya public speaking bukanlah hal yang bisa dilakukan oleh semua siswa, dan tidak semua siswa pandai berbicara. Siswa yang menderita kecemasan sering mengulangi kata-kata pada topik yang sama berulang kali, sehingga sulit untuk menyampaikan informasi yang dapat diterima oleh pendengar. Kecemasan berbicara di hadapan umum didefinisikan sebagai keadaan gugup, ragu, atau takut saat berbicara di hadapan umum (Jangir & Govinda 2017). Kecemasan berbicara di hadapan umum banyak ditemukan pada siswa. Siswa sering berbicara di hadapan umum melalui mempresentasikan tugas atau mendapat kesempatan untuk berbicara di hadapan umum.

Sigmund Freud (2012) mendefinisikan kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang disertai sensasi tubuh yang memberikan tanda pada seseorang akan adanya bahaya. Menurut Freud (2011) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat di siapkan reaksi adaptif yang sesuai. Menurut Gufron dan Risnawita (2012) Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan atau kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Hawari (2011) menjelaskan kecemasan adalah gangguan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadiannya masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu namun masih dalam batas-batas normal.

Kecemasan merupakan bagian dari kondisi yang ada pada hidup setiap orang, kecemasan dapat menjadi sumber motivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup apabila kecemasan dalam keadaan normal. namun jika kecemasan yang tinggi dan melebihi batas normal dan tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kepribadian seseorang. Salah satu contoh yang sering terjadi adalah kecemasan saat berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada rasa takut dan cemas dalam mengantisipasi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Seseorang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi merasa bahwa mereka tidak bagus dalam berbicara di depan umum, dan merasa akan mendapatkan evaluasi yang buruk dari orang-orang di sekitarnya. Moreale dkk (Susanti & Supriyantini 2013).

Kecemasan berlebih juga akan memberikan pengaruh yang buruk terhadap fisik pengidap, seperti merasakan detak jantung yang berdetak lebih cepat, gangguan dan tidak ada kenyamanan pada saat istirahat hingga kelenjar keringat yang bekerja diluar kendali dan menyebabkan pengidap kecemasan akan merasakan keringat lebih. Selain menyerang bagian fisik, pengidap kecemasan akan merasakan serangan secara emosional, seperti tidak mampu mengontrol perasaan dengan baik serta tingkat kestabilan emosi yang cenderung berantakan. Tidak hanya pengidap, kecemasan akan merasakan kondisi mereka tidak berdaya hingga ketakutan ketika ingin membuka komunikasi (Roger, 2004).

Siswa harus memiliki kemampuan untuk mengungkapkan isi pikiran mereka di depan banyak orang. Hal ini dikarenakan kelompok atau individu yang terdiri dari siswa merupakan orang-orang yang terpelajar dan memiliki banyak asupan teori bunga modal pengetahuan dibandingkan sebuah kelompok yang terdiri dari yang bukan berasal dari siswa. Dimana pengetahuan ini akan memberikan dampak yang baik pada sekelilingnya apabila subjek-subjek ini memiliki kemampuan memaparkan sesuatu dengan baik (Oktavia, 2010).

Kecemasan yang kerap dirasakan oleh siswa ketika diharuskan berbicara dihadapan banyak orang akan memberikan dampak rendahnya aktualisasi diri mereka dengan baik, mulai dari gemetar, penyusunan kata yang tidak baik dan tidak terstruktur hingga demam panggung atau gagap. Kendala-kendala ini tentunya akan mengganggu proses penyampaian informasi atau presentasi, audience yang tidak dapat memahami apa yang disampaikan oleh narasumber adalah salah satu dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa (Prayitno, 2010).

Efikasi diri menurut Bandura (1993) adalah sebuah kemampuan emosional yang dimiliki individu untuk meyakinkan diri mereka sendiri atas kemampuan mereka untuk mengikut sertakan motivasi hingga tindakan-tindakan yang sesuai untuk dilakukan dalam berbagai kondisi yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan. Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa individu yang

memiliki nilai efikasi diri yang tinggi adalah individu yang siap untuk menghadapi segala situasi dan mampu menjalankan perannya dengan baik. Sayangnya tingkat efikasi diri dari satu siswa berbeda dengan tingkat yang dimiliki oleh siswa lainnya, hal ini sangat kontras, tingkat efikasi diri seseorang akan terlihat sangat berbeda ketika orang-orang ini dihadapkan pada situasi yang tidak terduga. Perbedaan ini juga yang menjadi karakteristik setiap orang. Pernyataan ini dikuatkan dengan hasil penelitian Anwar (2009) dan Prayitno (2010) yang menyatakan bahwa setidaknya jumlah efikasi diri menyumbang nilai setidaknya 33.75% terhadap kecemasan individu ketika diharuskan berbicara di depan umum.

Efikasi diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki individu yang bertujuan menghasilkan suatu pencapaian (Bandura, 1997). Bandura (1993) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam menggerakkan motivasi, sumber- sumber kognitif, dan serangkaian tindakan lain yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi. ini menunjukkan bahwa orang dengan efikasi diri tinggi bersedia melakukan tugas dengan beban berat atau bersedia melakukan hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan sukses dalam keadaan tertentu. Akibatnya, orang akan merasa lebih mengendalikan lingkungan sosialnya, yang akan mempengaruhi cara berpikir dan bertindak terhadap pilihan yang mereka buat, upaya yang mereka lakukan, dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan. Efikasi diri memainkan peran penting dalam kemampuan orang untuk mengatasi kecemasan berbicara karena orang dengan tingkat ketakutan dan kecemasan yang tinggi biasanya memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, sedangkan orang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi mampu membujuk orang lain untuk mengatasi tantangan dan memandang setiap ancaman sebagai tantangan yang dapat diterima.

METODE

Skala psikologis yang dikembangkan dari definisi operasional variabel yang yang fokus perhatian peneliti. Menurut hadi (2002) skala adalah rangkaian pernyataan yang berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh subjek terhadap masalah yang diinginkan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Skala Efikasi Diri diukur dengan skala likert untuk item sikap berupa pertanyaan. Skala ini terdiri dari 10 item yang disajikan dalam bentuk pertanyaan positif dan negatif. Skala ini memiliki alternatif jawaban yang terdiri dari "Sangat Setuju" (SS), "Setuju" (S), "Tidak Setuju" (TS) dan "Sangat Tidak Setuju" (STS). Skala Kecemasan Berbicara terdiri dari 30 item yang disajikan dalam bentuk pertanyaan positif dan negatif. Skala ini memiliki alternatif jawaban yang terdiri dari "Sangat Setuju" (SS), "Setuju" (S), "Tidak Setuju" (TS) dan "Sangat Tidak Setuju" (STS). Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan skala model likert yang dilakukan melalui media google form. Data diperoleh dan diolah menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabel Isac dan Michel dengan taraf kesalahan 5% untuk menetapkan jumlah sampel sebanyak 155 sampel. Hal tersebut dikarenakan total sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019).

HASIL PENELITIAN

1. Uji prasyarat

a. Uji normalitas

Nilai signifikansi hasil uji normalitas pada variabel efikasi diri berdasarkan data sebesar 0,096 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi skor uji normalitas untuk variabel kecemasan berbicara adalah 0,077 ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa data skala efikasi diri dan kecemasan berbicara terdistribusi secara normal.

b. Uji linieritas

Tingkat signifikansi pada Deviation From Linierity dari Linieritas adalah 0,495 seperti yang ditunjukkan pada tabel yang merangkum hasil uji linearitas di atas. Menurut hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel efikasi diri dengan kecemasan berbicara ($0,495 > 0,05$). Oleh karena itu uji asumsi linieritas terpenuhi.

2. Kategorisasi Responden

a. Kategorisasi kecemasan bicara

Frekuensi	Persentase	Kategori
26	16,77	Tinggi
104	67,10	Sedang
25	16,13	Rendah
TOTAL	100	

Berdasarkan hasil persentase dari 155 responden terdapat 16,77% (26 orang) mengalami kecemasan bicara kategori tinggi. Sebanyak 67,10% (104 orang) memiliki kategori kecemasan bicara sedang dan sebanyak 16,13% (25 orang) mengalami kecemasan bicara rendah.

b. Kategorisasi efikasi diri

Frekuensi	Persentase	Kategori
28	18,06	Tinggi
103	66,45	Sedang
24	15,48	Rendah
TOTAL	100	

Berdasarkan hasil persentasi kemampuan efikasi diri responden terdapat 18.06% (28 orang) mengalami efikasi diri tinggi, sebanyak 66,45% (103 orang) mengalami efikasi diri kategori sedang dan sebanyak 15,48% (24 orang) memiliki efikasi kategori rendah.

3. Uji Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hubungan atau nilai koefisien korelasi antara efikasi diri relatif lemah. Nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel tersebut adalah 0,008 dimana ($p < 0,05$) maka ($\text{sig} = 0,008 < 0,05$). Artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah reticence, yaitu ketidak mampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidak mampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Setiap gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada psikologisnya, akan mempengaruhi fisiologis dan kognitifnya serta semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan lainnya (Apollo, 2015).

Kecemasan merupakan hal yang terkadang muncul secara fisiologis seperti perasaan tidak menyenangkan, tegang, berfikir negatif dan khawatir akan hal buruk akan terjadi itu disebut dengan kecemasan. Badura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai output dari proses keputusan, keyakinan, atau harapan tentang seberapa jauh individu mengetahui kemampuan diri dalam melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan tertentu.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri seorang dapat dilihat dari tiga aspek yang pertama Aspek Level (Tingkatan) tingkat kesulitan tugas yang dihadapi tiap individu menentukan seberapa tinggi derajat efikasi diri seseorang. Kedua Aspek Generality (Generalisasi) berkaitan dengan pengetahuan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan yang dikuasainya. Ketiga Aspek Strength (Kekuatan) kekuatan menekankan kepada seberapa kuat seseorang individu dalam menjaga kemantapan dan keyakinan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki.

Efikasi diri sangat erat kaitannya dengan kecemasan berbicara di depan umum, seseorang pasti akan mengalami suatu kekhawatiran akibat belum adanya kesiapan atau bahkan sudah siap ketika menghadapi kegiatan berbicara di depan umum. Kekhawatiran hal tersebut adalah hal yang normal, tetapi kekhawatiran ini menjadi tidak wajar ketika seseorang menjadi khawatir yang berlebihan seperti mengeluarkan keringat dingin secara tiba tiba, atau tiba tiba merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, jantung berdetak dengan kencang, gugup dan sebagainya (Yudianfi, 2022).

Dalam keadaan tersebut efikasi diri sangat berpengaruh dalam mengatasi kekhawatiran dalam berbicara, dimana seseorang yang yakin dengan kemampuan yang dia miliki maka seseorang tersebut akan kecil kemungkinan untuk mengalami kekhawatiran berbicara di depan umum, dan begitupun sebaliknya, apabila seseorang tersebut memiliki efikasi diri yang rendah maka akan besar kemungkinan seseorang tersebut mengalami kekhawatiran atau kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa keadaan efikasi diri individu dapat meningkatkan komunikasi intrapersonal (Firdaus et al., 2021) dan menjelaskan pemahamannya (Nasution & Pasaribu, 2023).

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor dari tingkat efikasi diri, menurut Utomo (2012) faktor efikasi diri, ditandai dengan adanya keyakinan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, menumbuhkan motivasi dalam mengatasi tantangan yang muncul. Efikasi menghasilkan pemikiran dan emosi positif yang membuat individu berusaha menantang diri dan termotivasi (Dewi et al., 2023). Efikasi diri yang dimiliki siswa dalam melaksanakan tugas tugas akademik terkait

dengan berbicara di depan umum membuat siswa tidak merasa cemas. Ini karena kecemasan berbicara di depan umum yang ada ditekan dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki siswa dalam mengatasi tantangan kecemasan yang ada yang dimana keyakinan ini didasari oleh batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut seseorang untuk berperilaku secara mantap dan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 2 Lais, yang di dapatkan hasil dengan nilai $r=-214$ dengan nilai signifikansi $p=008$ ($p<0,05$). Artinya, semakin tinggi efikasi diri siswa semakin rendah kecemasan saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri siswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2012. Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-154.
- Bandura. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Bandura. (2011). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Dewi, A. K., Lestari, S. M. P., & Sandayanti, V. (2023). Can self-efficacy have a role in learning interest? *Psikostudia*, 12(2), 302–308. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2>.
- 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.
- Firdaus, A. M. H., Darmiany, & Rosyidah, A. N. K. (2021). Hubungan self efficacy dengan kemampuan komunikasi matematis siswa kelas v sdn gugus iv kuripan tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(4), 744–749. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jipp.v6i4.330>
- Ghufron, M, N.& Rini, R. S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : At-Ruzz Media.
- Halgin, & Whitbourne. (2010). *Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Heni, S. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa di SMP N 5 Kota Jambi. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Nasution, R. A., & Pasaribu, L. H. (2023). Peningkatan kemampuan komunikasi matematik dan self-efficacy siswa dengan menggunakan pendekatan Matematika Realistik. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 798–806. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4606>
- Ni Made, F. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106-112.

- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa univeristas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836.
- Rogers. (2008). *Berani Bicara dan Cara Cepat Berpidato*. Bandung: Nuansa.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self Efficacy Scale. *Measures in health psychology: A user's portofolio*, 35-37.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, H. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Self- Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. Surabaya: Tesis Tidak Dipublikasikan Universitas Tujuh Belas Agustus.
- Wahyuni, I. N. (2014). *Komunikasi Massa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19.