



Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa-Siswi SMA Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Jawa Tengah

Linda Maistika^{*1}, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

E-mail: 802019216@student.uksw.edu, heru.astikasari@uksw.edu

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-08-12 Revised: 2023-09-15 Published: 2023-10-03 Keywords: <i>Self Efficacy;</i> <i>Anxiety;</i> <i>Public Speaking.</i>	In the world of education students are expected to have good public speaking skills but speaking in public can lead to anxiety in public speaking. The factor that students need to have when speaking in public is self-efficacy which helps students in dealing with pressures such as anxiety in public speaking. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in SMA students. The research used quantitative data analysis methods with a correlational design through saturated sampling techniques and used a measuring instrument with a scale of self-efficacy in public speaking and anxiety scale. public speaking and using a Likert scale. The results showed that there was a significant negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety among 10th grade students at SMA with a correlation coefficient of -0.596 with sig 0.000 ($p < 0.05$), meaning that the hypothesis was accepted and self-efficacy contributed effective against public speaking anxiety that is equal to 35.5%.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-08-12 Direvisi: 2023-09-15 Dipublikasi: 2023-10-03 Kata kunci: <i>Self Efficacy;</i> <i>Kecemasan;</i> <i>Berbicara di Depan Umum.</i>	Dalam dunia pendidikan siswa-siswi diharapkan memiliki kemampuan berbicara didepan umum yang baik namun berbicara di depan umum dapat mengakibatkan kecemasan berbicara di depan umum. Faktor yang perlu dimiliki siswa-siswi saat melakukan berbicara di depan umum yaitu <i>self efficacy</i> yang membantu siswa-siswi dalam menghadapi tekanan seperti kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>self efficacy</i> dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi SMA. Penelitian menggunakan metode analisis data kuantitatif dengan desain korelasional melalui teknik sampling jenuh dan menggunakan alat ukur dengan skala <i>self efficacy</i> berbicara di depan umum dan skala kecemasan berbicara di depan umum serta menggunakan skala <i>likert</i> . Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan kecemasan berbicara di depan umum dari siswa-siswi kelas 10 di SMA dengan koefisien korelasi sebesar -0,596 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya hipotesis diterima dan <i>self efficacy</i> memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebesar 35,5%.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan menengah atas atau biasa disebut dengan (SMA) merupakan sebuah jenjang pendidikan yang dijalani setelah menyelesaikan pendidikan menengah pertama. Proses belajar yang dilakukan di SMA oleh siswa-siswi dengan berbagai cara salah satunya ialah belajar untuk dapat menyampaikan pesan secara lisan atau berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum adalah bentuk pengungkapan pesan secara lisan dengan tujuan memberikan informasi serta pengetahuan kepada khalayak. Berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melalui pidato, ceramah, laporan, dan salah satu yang paling sering ditemui pada kalangan siswa SMA yaitu presentasi dan menyampaikan pendapat. Kemampuan ini sangat penting di miliki siswa-

siswi dalam mempersiapkan diri dalam dunia perkuliahan maupun dunia kerja dan jika pada masa SMA tidak di asah maka siswa akan kesulitan didalam menyesuaikan diri. Namun, pada pelaksanaannya sebagai siswa-siswi SMA X sering kali mendapatkan hambatan ketika harus berbicara di depan umum. Seperti ketika proses belajar mengajar terkadang guru meminta siswa-siswi untuk mengemukakan pendapat, tetapi hanya satu atau dua siswa saja yang berani mengemukakan pendapatnya. Selain itu jika diberikan tugas presentasi, hanya satu atau dua siswa saja yang berani berbicara didepan umum dengan percaya diri.

Hal ini nampak dari beberapa aspek dari adanya gejala yang diamati melalui observasi dan wawancara terhadap 2 siswa di SMA X saat mereka sedang melakukan presentasi. Hasil

wawancara menunjukkan 2 gejala yakni secara a) kognitif: mereka merasa diperhatikan banyak orang, malu, pikiran kacau, kurang menguasai topik, kesulitan merangkai kata, kesulitan untuk mengingat kata-kata, tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, takut pada gambaran visual, kreatifitas menurun, kehilangan objektivitas. b) sosial: merasa dirinya sedang diadili, merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, takut ditertawakan audiens, pengalaman dimasa lalu (mungkin pernah dipermalukan didepan umum). Kemudian hasil dari observasi menunjukkan beberapa gejala fisik seperti kaki gemetar (tremor), berkeringat dingin, pucat, sakit perut, dan bibir terasa kaku ketika ingin mengeluarkan kata, malu untuk menatap ke arah depan. Gejala-gejala tersebut berkaitan dengan fenomena yang dikenal dengan "kecemasan berbicara di depan umum".

Menurut Rogers (2004) kecemasan berbicara di depan umum yaitu datang dari rasa takut yang kemudian menjadi rasa cemas, hal ini merupakan pola pikir yang keliru yang terjadi pada seseorang yang hendak berbicara di depan umum dan mereka merasa bahwa dirinya sedang 'diadili', terancam dan merasa penampilannya diperhatikan seperti cara gerak-gerik dan ucapan terasa salah yang menjadi sangat penting karena menjadi perhatian banyak orang. Hal ini akan menjadi penyebab utama dalam menghambat keberhasilan untuk berbicara di depan umum, namun sebenarnya hal ini terjadi bukan karena ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan atau kurangnya pengetahuan melainkan disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menyampaikan informasi secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis maupun fisiologis. Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (2004) seperti (1) aspek fisik yaitu Respon fisik dari kecemasan ini biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda setiap orangnya. Gejala fisik yang dimaksud adalah sulit untuk tidur, detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, suara yang bergetar, gelombang hawa panas atau perasaan seperti akan pingsan, kejang perut yang disertai mual, sulit untuk bernafas dan hidung berlendir. (b) aspek mental yaitu Respon mental dari kecemasan ini pada umumnya terjadi selama pembicara tampil di depan umum. Respon mental ini di tandai dengan pengucapan kata atau kalimat yang berulang-ulang, ingatan yang rusak secara mendadak seperti ketidakmampuan mengingat fakta secara

benar, dan melupakan hal-hal penting yang akan di ucapkan. Serta terjadi banyak kekacauan, tidak lancar dalam berfikir, sehingga mengakibatkan pembicara kebingungan tentang kalimat yang akan di ucapkan selanjutnya. (c) aspek emosional yaitu Respon emosional dari kecemasan berbicara di depan umum ini di tandai saat sebelum individu tampil ia merasa takut, kemudian individu juga merasa tidak mampu dan kehilangan kendali, selain itu individu juga merasakan tidak berdaya dalam menghadapi situasi tersebut dan seringkali individu menjadikan situasi tersebut sebagai masalah. Individu juga merasa panik, malu saat berbicara dan merasa dipermalukan saat selesai berbicara

Menurut Utomo (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah faktor kematangan emosi dan faktor *self efficacy*. Sedangkan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi siswa-siswi saat berbicara di depan umum dalam penelitian adalah *self efficacy*. *Self efficacy* yaitu kepercayaan diri seseorang mengenai dirinya yang bisa menangani berbagai situasi dengan menghasilkan dampak yang positif (Bandura, dalam Santrock, 2009). *Self efficacy* menurut Lianto (2019) yaitu suatu keyakinan yang dapat membangun lingkaran kausal yang positif antara keterlibatan karyawan dalam pekerjaan, kinerja, dan keyakinan diri itu sendiri. Penelitian ini mengacu pada pengertian dari Bandura (1997) *self efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil melakukan sesuatu dalam situasi apapun. Hal ini meliputi keyakinan pada seluruh kemampuan baik dari lingkup kecerdasan, penyesuaian diri, tindakan, kapasitas kognitif, hingga kepercayaan diri. *Self efficacy* dapat mempengaruhi individu mengenai bagaimana individu bisa merasa, berpikir, memotivasi serta berperilaku. *Self efficacy* ini memiliki banyak fungsi dalam performa tertentu, salah satunya ialah *self efficacy* dalam berbicara di depan umum (Bandura, 1997).

Self efficacy dalam berbicara di depan umum yaitu sebuah kemampuan dari dalam diri saat berbicara di depan banyak orang dengan suatu prosedur atau metode yang formal, sehingga pembicara memerlukan suatu teknik tertentu supaya pembicara dapat berbicara dengan lancar dan dapat mengendalikan emosinya (Maryam, Ima Siti, Febriani, R Bunga, Kurnia, 2019). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin baik kemampuan berbicara di depan umum, karena individu dengan *self efficacy* yang tinggi maka individu

tersebut akan mampu apabila dihadapkan dengan berbagai macam peristiwa di dalam hidupnya. Tingginya *self efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertidak lebih positif dan terarah sehingga tidak mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan performansi individu ketika di kelas maupun di tempat kerja (Bandura, 1982).

Bandura (1997) terdapat tiga aspek *self efficacy* pada diri manusia, seperti: (a) *level* yaitu Adanya perbedaan *self efficacy* yang dihayati masing-masing individu dapat terjadi karena adanya perbedaan tuntutan yang dihadapi individu dan sejauh mana individu mampu menyelesaikan pekerjaan atau tuntutan mereka mulai dari level yang sederhana sampai level yang tersulit. Jika halangan untuk mencapai tuntutan itu berada pada level yang rendah atau sederhana, maka aktivitas akan lebih mudah dilakukan sehingga kemudian individu akan memiliki *self efficacy* yang tinggi. (b) *generality* yaitu Aspek ini menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki individu saat menggeneralisasikan tugas. Keadaan umum memiliki variasi dengan jumlah yang berbedabeda dari dimensinya, diantaranya yaitu kesamaan aktivitas, ciri kualitatif situasi, perasaan mengenai kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditujukan. (c) *strength* yaitu Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam berusaha untuk menyelesaikan kesulitan yang mereka hadapi. Kita akan melihat seberapa pengaruh kekuatan terhadap keyakinan yang individu miliki. Dalam kehidupan, keberhasilan menyelesaikan masalah akan meningkatkan *self efficacy* dengan kata lain agar terbentuknya *self efficacy*, orang harus mengalami tantangan yang berat sehingga dia bisa dengan penuh kegigihan dan kerja keras untuk menyelesaikan tugasnya.

Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum juga di bahas pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa jurusan KPI di UIN Iman Bonjol Padang (Nio & Haziqatuzikra, 2019) yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *self efficacy*

mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang serupa tetapi tidak sama mengenai hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, peneliti hendak melakukan penelitian karena siswa-siswi SMA X berasal dari desa pinggiran yang jauh dari perkotaan dan dengan kondisi mayoritas lingkungan sosial ekonomi menengah kebawah sehingga hal ini menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya, kemudian penelitian ini menggunakan partisipan kelas 10 atau biasa disebut dengan kelas 1 SMA yang dimana siswa-siswinya masih dalam tahap peralihan dari SMP ke SMA yang belum banyak melakukan proses berbicara di depan umum. Dengan demikian tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi SMA kecamatan Gabus kabupaten Grobogan Jawa Tengah.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain atau strategi korelasional. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *self efficacy* berbicara di depan umum sebagai variabel bebas dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 10 di SMA kecamatan Gabus kabupaten Grobogan, yaitu sebanyak 178 siswa-siswi dengan laki-laki sebanyak 59 dengan persentase 33,1% dan perempuan sebanyak 119 dengan persentase 66,9%. Siswa-siswi kelas 10 terdiri dari delapan kelas yaitu X1, X2, X3, X4, X5, X6, X7, X8. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik sampling jenuh, artinya semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sehingga dari pernyataan tersebut, peneliti mengambil sebanyak 178 siswa-siswi sesuai dengan total populasi yang ada untuk dijadikan sampel penelitian.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu metode skala pengukuran psikologi melalui angket atau skala pengukuran psikologi. Menurut Sugiono (2017) angket yaitu pertanyaan-pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab, supaya peneliti dapat memperoleh informasi dari masalah yang sedang diteliti. Tujuan menggunakan angket yaitu supaya peneliti mendapatkan informasi secara akurat dan didapat secara serentak. Selain itu terdapat pendukung dalam pengumpulan

data yaitu observasi dan wawancara. Uji coba alat ukur penelitian ini dengan menguji validitas, seleksi aitem, dan rehabilitas. Metode analisis data yaitu metode yang berfungsi untuk mengolah data, dan menganalisis data, kemudian menguji kebenarannya dan akhirnya dapat menghasilkan hasil akhir penelitian yaitu kesimpulan dari penelitian yang dihasilkan berdasarkan perhitungan statistik (Sugiyono, 2017). Data yang diolah dengan metode statistik akan menghasilkan angka sehingga akan bersifat objektif. Data untuk uji asumsi menggunakan uji normalitas berupa rumus *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linieritas. Kemudian data untuk uji hipotesis menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik melalui *SPSS seri 25 for windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1. Kategorisasi *Self Efficacy*

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$X \leq 16$	Sangat Rendah	0	0 %
2	$16 \leq X \leq 32$	Rendah	3	1,7 %
3	$32 \leq X \leq 48$	Sedang	108	60,7 %
4	$48 \leq X \leq 64$	Tinggi	63	35,4 %
5	$64 \leq X$	Sangat Tinggi	4	2,2 %
Jumlah			178	100%
Mean =		SD =	Min	Max =
47,02		7,133	= 16	64

Pada skala *self efficacy* berbicara didepan umum pada tabel 3.1 terdapat 178 subjek dengan tingkat kategorisasi dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Dapat dilihat bahwa terdapat 0 subjek dengan tingkat persentase 0 % berada pada kategori sangat rendah, 3 subjek dengan persentase 1,7 % berada pada kategori rendah, 108 subjek dengan persentase 60,7 % berada pada kategori sedang, 63 subjek dengan persentase 35,4 % berada pada kategori tinggi, 4 subjek dengan persentase 2,2 % berada pada kategori sangat tinggi. Selain itu, dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean/rata-rata yang diperoleh sebesar 47,02 dan memiliki standar deviasi sebesar 7,133.

Tabel 2. Kategorisasi kecemasan berbicara didepan umum

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	$X \leq 26$	Sangat Rendah	0	0 %
2	$26 \leq X \leq 52$	Rendah	0	0 %
3	$52 \leq X \leq 78$	Sedang	58	32,6%
4	$78 \leq X \leq 104$	Tinggi	109	61,2 %
5	$64 \leq X$	Sangat Tinggi	11	6,2 %
Jumlah			178	100%
Mean =		SD =	Min	Max =
83,62		11,514	= 16	64

Pada skala kecemasan berbicara didepan umum pada tabel 3.2 terdapat 178 subjek dengan tingkat kategorisasi dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Dapat dilihat bahwa terdapat 0 subjek dengan tingkat persentase 0 % berada pada kategori sangat rendah, 0 subjek dengan persentase 0 % berada pada kategori rendah, 58 subjek dengan persentase 32,6% berada pada kategori sedang, 109 subjek dengan persentase 61,2 % berada pada kategori tinggi, 11 subjek dengan persentase 6,2 % berada pada kategori sangat tinggi. Selain itu, dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean/rata-rata yang diperoleh sebesar 83,62 dan memiliki standar deviasi sebesar 11,514.

2. Uji Asumsi

Pengujian asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah memenuhi asumsi analisis sebagai syarat untuk melakukan analisis hipotesis. Hasil uji asumsi pada penelitian ini yaitu:

Tabel 3. Uji Normalitas dengan *One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*

	<i>Self Efficacy</i>	Kecemasan Berbicara
N	178	178
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	47,02
	Std. Deviation	7,133
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,063
Test Statistic	,085	,040
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003c	,200c,d
Exact Sig. (2-tailed)	,142	,933

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 for windows diperoleh nilai K-S-Z pada variabel *self efficacy* berbicara didepan umum dengan nilai signifikansi sebesar 0,142 ($p > 0,05$) dan K-S-Z pada variabel kecemasan berbicara didepan umum dengan nilai signifikansi sebesar 0,933 ($p > 0,05$). Sehingga dari perhitungan tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Berdasarkan jurnal IBM SPSS Exact Test (Cyrus R Metha dan Nitin R Patel) penelitian menggunakan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan rumus *Exact Signifikansi* dan tidak menggunakan rumus *Asymptotic Signifikansi*. Penggunaan *Exact Signifikansi* ini dianggap tepat karena cara ini dapat digunakan untuk menghitung data yang ukuran sampelnya lebih dari 30 subjek, sehingga data yang besar tepat digunakan.

Tabel 4. Uji Linieritas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan (Combined) Berbicara * <i>Self Efficacy</i>	11235,292	35	321,008	3,728	,000
Linearity	8337,635	1	8337,635	96,819	,000
Deviation from Linearity	2897,656	34	85,225	,990	,493

Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui kelinieritasan pada data penelitian. Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 4.2 diperoleh nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,493 ($p > 0,05$). Sehingga dari kedua variabel kecemasan berbicara didepan umum dan *self efficacy* berbicara didepan umum dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

Tabel 5. Uji Hipotesis *Pearson Correlations*

		<i>Self Efficacy</i>	Kecemasan Berbicara
<i>Self Efficacy</i>	Pearson Correlation	1	-,596**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	178	178
Kecemasan Berbicara	Pearson Correlation	-,596**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	178	178

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self efficacy* di depan umum dan kecemasan berbicara didepan umum. Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis yaitu jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) maka artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *self efficacy* didepan umum dan kecemasan berbicara didepan umum. Namun apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) maka artinya tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *self efficacy* didepan umum dan kecemasan berbicara didepan umum.

Berdasarkan dari uji hipotesis yang menggunakan rumus *correlate bivariate* melalui bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 for windows diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *person correlation* (r) sebesar -,596 sehingga dari hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* didepan umum dan kecemasan berbicara didepan umum. Kemudian berdasarkan perhitungan sumbangan efektif *self efficacy* memberikan sumbangsi terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 35,5% yang dilihat dari *R-Square*.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi SMA N 1 Gabus. Hal ini dapat dilihat dari uji korelasi *pearson* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,596 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Kemudian hasil perhitungan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan rumus *Exact Signifikansi* menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *self efficacy* berbicara didepan umum sebesar 0,142 ($p > 0,05$) dan nilai signifikansi kecemasan berbicara didepan umum sebesar 0,933 ($p > 0,05$). Serta hasil perhitungan uji linieritas menunjukkan bahwa *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang linier dengan nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,493 ($p > 0,05$). Jadi pada hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* berbicara didepan umum, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada siswa-siswi SMA kecamatan Gabus kabupaten Grobogan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* berbicara didepan umum maka semakin tinggi kecemasan berbicara didepan umum pada siswa-siswi SMA kecamatan Gabus kabupaten Grobogan yang tidak memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya mampu mengatasi berbagai situasi dan kondisi, maka hal ini akan mengakibatkan individu tersebut tidak memiliki kepercayaan diri untuk berbicara didepan umum. Namun apabila individu memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai situasi dan kondisi, maka hal ini akan membuat individu memiliki kepercayaan diri sehingga mampu untuk berbicara didepan umum (Saputri, 2021).

Hal ini juga didukung oleh Bandura (1994) yang menyatakan bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan seperti tugas-tugas yang sulit seperti berbicara didepan umum, maka ia akan menganggap hal ini sebagai tantangan dan bukan hambatan ataupun ancaman yang harus dihindari. Dengan demikian jika individu menginginkan *self efficacy* yang tinggi didalam dirinya, ia memerlukan penetapan tujuan yang baik terhadap dirinya. Penetapan tujuan ini dipengaruhi oleh penilaian kemampuan pada diri sendiri, sehingga semakin kuat *self efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi tantangan tujuan dan komitmen individu terhadap tujuan tersebut (Bandura, 1994). Namun apabila *self efficacy* dalam diri individu lemah, maka hal ini dapat disebabkan oleh rasa ragu terhadap diri sendiri (Bandura, 1994). Dengan demikian individu memerlukan prinsip dalam diri untuk berfikir positif bahwa dirinya mampu untuk menghadapi tantangan, karena berfikir positif ini dapat meningkatkan *self efficacy* dalam diri ketika menghadapi kecemasan berbicara didepan umum (Yogasuria et al., 2020).

Selain itu terdapat penelitian yang mendukung diterimanya hipotesis penelitian yaitu penelitian dari Lestari, et al (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan pada *self efficacy* dan *audience response* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa psikologi (S2). Dalam penelitian tersebut

menyatakan bahwa tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung mengurangi kecemasan berbicara didepan umum. Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung untuk fokus pada saat presentasi, sehingga mahasiswa semakin yakin untuk mempresentasikan secara maksimal dan merasa bahwa kekurangannya bukanlah menjadi sebuah kendala. Oleh sebab itu mahasiswa cenderung mampu untuk dapat mengatasi kecemasan, ketakutan, kekhawatiran ketika berbicara didepan umum. Sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah cenderung akan kurang fokus saat presentasi, ragu saat presentasi, dan merasa kelelahannya akan merugikan diri sendiri.

Hasil analisis uji deskriptif skala *self efficacy* berbicara didepan umum, rata-rata siswa-siswi SMA kecamatan Gabus kabupaten Grobogan kelas 10 berada di kategori sedang. Terdapat 0 subjek memiliki *self efficacy* berbicara didepan umum dengan kategori sangat rendah dengan persentase 0%, kategori rendah sebanyak 3 subjek dengan persentase 1,7%, kategori sedang sebanyak 108 dengan persentase 60,7%, kategori tinggi sebanyak 63 subjek dengan persentase 35,4%, kategori sangat tinggi sebanyak 4 dengan persentase 2,2%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self efficacy* berbicara didepan umum dengan kategori sedang. Jika dilihat dari aspek *self efficacy* berdasarkan Bandura (1997) yang dirasakan subjek yaitu aspek pertama berupa *level* (tingkat kesulitan tugas) yaitu subjek dalam penelitian ini subjek kurang keyakinan terhadap kemampuannya saat berbicara didepan umum seperti presentasi dan subjek memandang presentasi sebagai hal yang sulit untuk dilakukan namun subjek cukup dalam berfikir positif saat didepan umum. Aspek kedua *generality* (keadaan umum suatu tugas) yaitu subjek pada penelitian ini kurang memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap potensi dirinya, namun subjek cukup memiliki semangat juang untuk menyelesaikan tugas berbicara didepan umum. Aspek ketiga *strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas) yaitu subjek cukup berkomitmen untuk menghadapi situasi yang beragam seperti pengalaman hidup, namun subjek merasa tidak mampu ketika dihadapkan situasi untuk berbicara didepan banyak orang.

Hasil analisis uji deskriptif skala kecemasan berbicara didepan umum, rata-rata siswa-siswi SMA kecamatan Gabus kabupaten Grobogan kelas 10 berada di kategori tinggi. Terdapat 0 subjek memiliki kecemasan berbicara didepan umum dengan kategori sangat rendah dengan persentase 0%, kategori rendah sebanyak 0 subjek dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 58 dengan persentase 32,6%, kategori tinggi sebanyak 109 subjek dengan persentase 61,2%, kategori sangat tinggi sebanyak 11 dengan persentase 6,2%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan berbicara didepan umum dengan kategori tinggi. Kecemasan berbicara didepan umum disebabkan oleh beberapa aspek yang muncul seperti fisik, mental, emosional. Jika dilihat dari aspek Rogers (2004) yang terjadi pada subjek, pertama berupa aspek fisik yaitu subjek merasa kaki gemetar, berkeringat berlebihan saat berbicara didepan umum, detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, suara yang bergetar. Kedua berupa aspek mental yaitu subjek merasa sering mengucapkan kata secara berulang-ulang, melupakan kata-kata penting yang hendak disampaikan dan kebingungan mengucapkan kalimat selanjutnya saat sedang presentasi. Hal ini disebabkan oleh ingatan yang rusak secara mendadak (Rogers, 2004). Ketiga berupa aspek emosional yang dirasakan subjek yaitu subjek merasa takut, tidak mampu, panik, dan merasa malu saat berbicara didepan umum, sehingga mengakibatkan rasa sulit untuk berkonsentrasi saat berbicara didepan umum. Sehingga dari penelitian ini dapat dilihat bahwa subjek memiliki kecemasan berbicara didepan umum, hal ini mengindikasikan bahwa subjek belum memiliki kesiapan yang baik saat melakukan presentasi didepan umum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnaningati & Sinambela (2021) yang menyatakan bahwa individu yang mempersiapkan diri sebelum melakukan *public speaking* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang tidak mempersiapkan diri.

Meskipun hasil hipotesis telah membuktikan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan berbicara didepan umum sebesar 35,5%. Namun masih terdapat 64,5% dari faktor internal lain yang juga mempengaruhi

kecemasan berbicara didepan umum, misalnya regulasi emosi dan kompetensi komunikasi (Trisnaningati & Sinambela, 2021). Dari keterbatasan penelitian ini maka penelitian selanjutnya dapat menghubungkan kecemasan berbicara di depan umum dengan faktor lain seperti regulasi emosi dan kompetensi komunikasi. Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang berfokus pada hubungan kecemasan berbicara didepan umum yang dipengaruhi oleh *self efficacy* berbicara didepan umum, maka *self efficacy* berbicara di depan umum dapat dikatakan penting dalam mengatasi berbagai situasi seperti presentasi didepan kelas saat masih SMA, serta untuk mempersiapkan didunia perkuliahan maupun dunia kerja yang nantinya juga akan membutuhkan kemampuan berbicara didepan umum.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa-siswi kelas 10 di SMA Negeri 1 Gabus. Semakin tinggi *self efficacy* pada diri siswa-siswi maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan. Skor *self efficacy* berada pada kategori sedang dan kecemasan berbicara didepan umum pada kategori tinggi. Kemudian ditemukan sumbangan efektif dari *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum sebesar 35,5% dan sebesar 64,5% kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat menganalisis *self efficacy* & kecemasan berbicara pada siswa-siswi SMA Negeri 1 gabus dengan pendekatan lain seperti kualitatif, sehingga dapat menggambarkan dinamika pada *self efficacy*. Selain itu, karena terdapat 64,5% terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara sehingga peneliti selanjutnya dapat mengkaitkan *self efficacy* dengan variabel lain yang juga mempengaruhi kecemasan berbicara pada siswa - siswi

seperti resiliensi, motivasi belajar, stress akademik.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini mengenai pentingnya *self efficacy* berbicara didepan umum dalam meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi SMA. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh sekolah untuk mengadakan program pelatihan *public speaking* supaya siswa-siswi tidak cemas ketika berbicara di depan umum.

3. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dapat meningkatkan *self efficacy* dalam diri karena *self efficacy* berbicara di depan umum terdapat hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga dengan adanya penelitian ini mahasiswa lebih belajar dan mengasah kemampuan dalam berbicara di depan umum karena berbicara di depan umum akan sangat bermanfaat didalam kehidupan kita sehari-hari, baik untuk mempersiapkan dalam menghadapi dunia perkuliahan maupun dunia kerja

Berbicara di Depan Umum Bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 138. <https://doi.org/10.26638/jfk.407.2099>.

Lestari, B. S., Parung, J., & Sinambela, F. C. (2022). Perception of Communication Competence, Self-efficacy, and Audience Response to Public Speaking Anxiety in Professional Psychology Students. *Institute (BIRCI-Journal)*, 6(8), 7579-7586. <https://www.bircujournal.com/index.php/birci/article/view/4489>.

Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.140>

Maryam, Ima Siti, febriani, R Bunga, Kurnia, A. D. (2019). Tsiplakides, I., and Keramida, A. (2009), Khan, Z., A & Zafar, S. (2010). Those researchers figured out about how to overcome the anxiety in public speaking. Besides, syafryadin (2017) also talked about anxiety in public. *Journal of English Education and Teaching (JEET)*, 3(3), 377-391.

Nio, R. S., & Haziqatuzikra, H. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1), 1-12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6344>

Nugrahani, D., & Kustantinah, I. (n.d.). *Peningkatan Komskill*.

Rogers, N. (2004). *Berani bicara di depan publik: Cara cepat berpidato*. Bandung: Nuansa.

Santrock, John. W. *Life Span Development perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga. Jakarta. 2002

Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: Jhon Wiley & Sons, Inc

Saputri, D. N. D. (2021). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa skripsi*.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR RUJUKAN

Azwar. S. (2012). *Penyusunan skala Psikologi. Edisi Ke-2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar. S. (2012). *Penyusunan skala Psikologi. Edisi Ke-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar. S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1982). *Self-Efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: United States of America by Cambridge University Press.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company

Carlos, M., & Nisfiannoor, M. (2006). *Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing*. 8(2), 196-206.

Gutara, M. Y., Rangka, I. B., & Prasetyaningtyas, W. E. (2017). *Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Keterampilan*

- Trisnaningati, Z. R., & Sinambela, F. C. (2021). *Self-efficacy, Emotional Regulation, Communication Competence and Public Speaking Anxiety Towards Students*. 530(Icpsyche 2020), 68–74.
- Utomo, H. B. (2015). Profile of student fear public speaking ability based on emotional maturity and self efficacy. *Journal Education Science, 1, No. 1*(Education Science), 45–54.
- Yogasuria, C. O., Faslah, R., Yohana, C., & Jakarta, U. N. (2020). *The Relationship Between Self-Efficacy and Positive*. 255–268.