

## BICARA TANPA RAGU: PERAN EFIKASI DIRI DALAM MENANGANI KECEMASAN MAHASISWA PADA SAAT PRESENTASI

### *Speak Without Hesitation: The Role Of Self-Efficacy In Managing Student Presentation Anxiety*

**Khoirur Reza<sup>1)</sup>, Vara Dwi Wahyuni<sup>2)</sup>, Risa Munna Asrofiyah<sup>3)</sup>, Miftakhul Jannah<sup>4)</sup>**

<sup>1,2,3,4)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Diterima 15 Agustus 2024 / Disetujui 25 Oktober 2024

#### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine whether there is an effect of self efficacy on public speaking anxiety in college students. One of the common tasks that a student gets during lectures is a presentation. Challenges and problems faced by students towards public speaking anxiety in the form of feelings of fear, lack of confidence, and uncertainty about their abilities that cause anxiety when speaking in public and need to be overcome by increasing individual confidence in their abilities in order to carry out and complete all tasks and demands properly. Public speaking anxiety can be caused by various internal or external factors, including self-efficacy. This study uses quantitative research methods with regression analysis that measures the effect of the independent variable on the dependent variable. The type of sampling technique used in this research is purposive sampling. This study was conducted with a sample of 68 Surabaya State University student respondents based on Isaac & Michael's calculations, so that the sample used could be representative to describe the population. The measuring instrument used to measure self-efficacy is the General Self Efficacy Scale (GSES) which has been adapted into the Indonesian version and the speed anxiety thoughts inventory that has been developed. The results prove that self-efficacy significantly affects public speaking anxiety in Surabaya State University student respondents. These results can be seen from the significance value of .00 ( $p < .05$ ) and the R2 (R-square) coefficient value of .196 which means that self-efficacy affects public speaking anxiety in student respondents by 13.4%.*

**Keywords:** Anxiety, Self-efficacy, Presentation, Students

#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas X. Salah satu tugas umum yang didapatkan seorang mahasiswa saat perkuliahan adalah presentasi. Tantangan serta masalah yang dihadapi oleh mahasiswa terhadap kecemasan berbicara di depan umum berupa perasaan takut, tidak percaya diri, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan kecemasan ketika berbicara di depan umum dan perlu untuk diatasi dengan cara meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya agar dapat menjalankan dan menyelesaikan segala tugas dan tuntutan dengan baik. Kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal ataupun eksternal, diantaranya adalah efikasi diri. Jenis teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan sampel berjumlah 68 responden Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang didasarkan pada perhitungan *Isaac & Michael*, sehingga sampel yang dipakai dapat representatif untuk menggambarkan populasi. Alat ukur yang di gunakan untuk mengukur efikasi diri adalah *General Self Efficacy Scale (GSES)* yang telah diadaptasi ke dalam versi Indonesia dan *speed anxiety thoughts inventory* yang telah diteliti dikembangkan. Hasil penelitian membuktikan bahwa self-efficacy secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada responden mahasiswa Universitas Negeri Surabaya . Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar .00 ( $p < .05$ ) dan nilai koefisien R2 (R-square) sebesar .196 yang berarti bahwa self- efficacy mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang menjadi responden sebesar 13.4%.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Efikasi diri, Presentasi, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Menurut Hartaji (2012) dalam (Randi et al., 2024), mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar sedang menuntut ilmu pada salah satu perguruan tinggi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Menurut Siswoyo (2007) dalam (Nasrudin et al., 2021), mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menimba ilmu di tingkat perguruan tinggi swasta maupun negeri, atau melaksanakan pendidikan di lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Kementrian Riset, Teknologi, dan Perguruan Tinggi (Kemristekdikti) mengatakan rata-rata mahasiswa S1 mengatakan rata-rata mahasiswa S1 Indonesia berusia 19 hingga 23 tahun. (BeritaSatu, 2018). Maka dapat disimpulkan, mahasiswa adalah individu yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan rentan usia rata-rata 19 hingga 23 tahun.

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang tergolong dalam “elit” intelektual yang memiliki kekhasan dalam keahlian bidang akademik atau profesionalitas yang ditekuni, serta membawa peran sebagai *agent of change* (agen perubahan) yang mengantarkan kepada perkembangan yang semakin maju (Edowai, 2022). Mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi disiapkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan disiapkan untuk bisa berdedikasi pada masyarakat. Pendidikan perguruan tinggi akan banyak memberikan tugas kepada mahasiswa guna menunjang kompetensi-kompetensi yang nantinya akan digunakan saat terjun dimasyarakat. Salah satu dari kompetensi yang diunggulkan dalam perguruan tinggi adalah kompetensi berbahasa. Hal ini diperlukan untuk menjadikan mahasiswa sebagai *Social Control* (generasi pengontrol) yang dapat

menyampaikan aspirasi dan bisa mesosialisasikan jalan keluar permasalahan yang ada di masyarakat (Edowai, 2022)

Dalam mewujudkan cita-cita perguruan tinggi, salah satu tugas umum yang didapatkan seorang mahasiswa saat perkuliahan adalah presentasi (Ansori, 2023). Dosen pengampu mata kuliah, biasanya akan memberikan tugas presentasi kepada mahasiswa secara kelompok atau individu. Mahasiswa akan diminta untuk menyusun materi tertentu dan menyiapkan media untuk presentasi. Setelah itu, mahasiswa secara berkelompok ataupun individu akan mempresentasikan materi dihadapan dosen dan audien yang merupakan rekan mahasiswa sekelas.

Tugas presentasi mahasiswa pada umumnya akan diberikan oleh semua mata kuliah, karena presentasi dapat memberikan gambaran kemampuan berbahasa mahasiswa yang juga menjadi salah satu komponen utama penilaian kompetensi dalam setiap mata kuliah (Ansori, 2023). Status kemampuan berbahasa sebagai kompetensi utama contohnya presentasi, menjadikan hal ini sebuah tuntutan bagi mahasiswa untuk bisa lulus dari perguruan tinggi (Kasih, D., & Sudarji (2012) dalam (Sholikhah & Affandi, 2024). Akan tetapi tidak semua mahasiswa lancar dalam kegiatan presentasi. Dalam hal ini, hambatan dalam berpresentasi terdapat beragam faktor salah satunya adalah kecemasan berbicara didepan umum (Alawiyah et al., 2022). Kecemasan berbicara di depan umum menurut Wahyuni (2015) adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu yang dirasakan saat membayangkan ataupun saat berbicara di depan umum dan hal ini bersifat tidak tetap. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (de Naor et al., 2021), seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum mengalami reaksi fisik dan reaksi mental. Reaksi fisik yang dialami adalah peningkatan denyut jantung, gugup, berkeringat dan gemetaran. Sedangkan, reaksi mental yang dialami adalah khawatir, gelisah, takut, pesimis, kesulitan berkonsentrasi. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan kecemasan

\*Korespondensi Penulis:

E-mail : [dwivara7@gmail.com](mailto:dwivara7@gmail.com)

berbicara didepan umum adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu saat membayangkan atau pun saat berbicara didepan umum, sehingga memunculkan berbagai pikiran negatif dan reaksi fisik lainnya.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum, biasanya akan mengalami gejala-gejala kecemasan saat sebelum dan ketika presentasi. Hal-hal yang sering terjadi saat sebelum presentasi adalah merasa cemas, takut, gelisah, dan jantung berdebar dengan kencang, bahkan perasaan grogi pada mahasiswa masih berlanjut hingga saat presentasi yang menjadikan mahasiswa terkadang lupa dengan apa yang harusnya disampaikan saat presentasi (Wahyuni, 2015). Dapat diamati bahwa, gejala-gejala yang dialami oleh mahasiswa seperti diatas merupakan dampak dari pikiran negatif mahasiswa saat dihadapi dengan presentasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Rakhmat (2008) dalam (Bukhori, 2016) yang mengatakan ketakutan saat berbicara di depan umum bisa muncul karena pikiran takut akan disalahkan ketika tidak sesuai dengan harapan audiens.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal ataupun eksternal, diantaranya adalah efikasi diri (Lilis et al., 2024). Untuk memberikan performa yang baik disaat berbicara di depan umum, mahasiswa memerlukan efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri memberikan keyakinan pada diri untuk bisa melewati permasalahan atau tantangan yang pernah ataupun belum pernah dihadapi, serta menjadikan diri yakin dengan alternatif jalan keluar yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah (Fatmah et al., 2021). Penelitian kajian pustaka yang dilakukan Al Fatah & Nafila (2022), efikasi diri juga menjadikan seseorang berani untuk melawan kecemasan pada saat berbicara di depan umum. Maka dengan efikasi diri, mahasiswa dapat menekan kecemasan, memikirkan jalan keluar dan mengatasi gejala-gejala kecemasan yang ada.

Keefektifan efikasi diri dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, menjadi kedua variabel ini banyak dikaji hingga saat ini. Penelitian studi analisis tentang efikasi diri dan kecemasan sosial yang dilakukan oleh Suryaningrum (2016) mendapati hasil konsisten tentang korelasi negatif yang terjadi pada variabel efikasi diri dan kecemasan sosial. Penelitian tersebut didukung dengan hasil penelitian Fadhila dan Pratiwi (2020) yang menyatakan, efikasi diri dapat membantu seseorang untuk meredakan kecemasannya dan keyakinan kuat yang dimiliki seseorang menjadikan orang tersebut bisa menangani masalah-masalah kecemasan tanpa harus menghindarinya.

Masalah-masalah internal mahasiswa saat presentasi, seperti khawatir akan persepsi buruk dari audiens, gugup, cemas, dan pesimis perlu untuk ditangani dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri. Hal ini perlu dilakukan untuk menjadikan seorang mahasiswa yang sedang berpresentasi dapat menyampaikan materi dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Myers dalam (Muthia et al., 2024) menyatakan efikasi diri memengaruhi kecemasan, dengan artian seseorang yang memiliki efikasi diri atau keyakinan diri yang tinggi akan bersikap lebih gigih, tidak cemas, dan tidak merasa tertekan oleh keadaan yang dihadapinya. Tirta dan Ambarwati (2024) dalam hasil penelitian yang telah mereka lakukan, mereka menyatakan dengan adanya efikasi diri atau keyakinan diri pada seseorang yang sedang berbicara didepan umum, dapat mengurangi kecemasan dan menjadikan mereka bisa mengontrol diri pada saat berbicara di depan umum.

Seorang ahli di bidang efikasi diri yaitu Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada seseorang dalam mengorganisir tindakannya (Aprillianti & Dewi, 2022). Keyakinan pada diri seorang mahasiswa inilah yang akan menjadi faktor internal utama dalam penyelesaian masalah kecemasan. Efikasi diri dapat menjadikan diri mahasiswa menilai kemampuannya sendiri (generality) dengan segala tuntutan akademik yang diberikan (level) dengan rasa percaya

diri dan keyakinan (strength) untuk dapat melalui itu semua (Amalia & Nashori, 2021). Keyakinan atas kemampuan diri pada mahasiswa yang sedang berpresentasi, dapat memberikan evaluasi pada diri individu untuk bisa mengukur semua tantangan yang ada dan melakukan semua tugas dengan usaha terbaik serta penuh percaya diri.

Bersumber peristiwa kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada mahasiswa dan didasarkan penelitian terdahulu yang mendukung, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang berfokus pada mahasiswa di Universitas X

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel dalam penelitian dilakukan dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Muthia et al., 2024). Desain kuantitatif pada penelitian ini menggunakan analisis regresi yang mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Bhirawa, 2020). Variabel yang digunakan pada penelitian ini X ( Variabel Bebas ) adalah efikasi diri, dan Y (Variabel Terikat) adalah kecemasan berbicara di depan umum. Instrumen yang digunakan untuk mengukur efikasi diri adalah *General Self Efficacy Scale (GSES)* yang telah diadaptasi kedalam versi Indonesia (Novrianto et al., 2019). Instrumen *GSES* menggunakan skala likert 1-4 yang berisi 10 pertanyaan mengenai dimensi efikasi diri. Sedangkan instrumen untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum, peneliti menggunakan *Speed Anxiety Thoughts Inventory* yang telah diteliti dikembangkan, dengan 20 pertanyaan mengenai aspek kecemasan berbicara di depan umum (Oktaviani et al., 2024). Kuesioner disebar melalui *google form* dengan memberikan pertanyaan acak anatara instrumen efikasi diri dan kecemasan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang memiliki pengalaman minimal dua kali pernah berbicara di depan

umum. Jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini menggunakan 68 mahasiswa sebagai subjek penelitian yang didasarkan pada perhitungan *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 10%. Metode yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael adalah cara untuk menentukan jumlah sampel yang memenuhi syarat berikut: (1) diketahui jumlah populasinya; (2) pada taraf kesalahan (*significance level*) 1%, 5% dan 10%; dan (3) cara ini khusus digunakan untuk sampel yang berdistribusi normal, sehingga cara ini tidak dapat digunakan untuk sampel yang tidak berdistribusi normal, seperti sampel yang homogen (Amin, 2018).

Teknik sampling penelitian ini adalah *probability sampling*, yaitu peneliti dapat mengambil sampel secara acak dalam masukkan data penelitian (Firmansyah & Dede, 2022). Metode *probability* yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Amin, 2018). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas X.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Statistika Deskriptif

	total X	total Y
Valid	68	68
Missing	0	0
Mean	31.397	44.529
Std. Deviation	4.810	9.316
Minimum	13.000	23.000
Maximum	40.000	72.000

Berdasarkan statistika deskriptif di atas, hasil yang dihasilkan sesuai dengan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan responden sejumlah 68 mahasiswa dengan didapatkan nilai mean, *Std. Deviation* nilai *Min & Max* yang sesuai dengan data yang telah di masukan.

Sum of Squares	df	Mean Squar	F	p
----------------	----	------------	---	---

	Sum of Squares	df	Mean Squar	F	p
Regres sion	208.196	1	208.196	10.239	0.002
Residu al	1342.083	66	20.335		
Total	1550.279	67			

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < .05$ ). Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas X. ( $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima).

#### Koefisien

Mode	Unsta	SE	Stand ardis	t	p
$M_0$	31.397	0.583		53.824	< .001
$M_1$	39.823	2.689		14.807	< .001
total Y	-0.189	0.059	-0.366	-3.200	0.002

Pada tabel koefisien di atas didapatkan hasil analisis regresi linear untuk dua variabel dengan model yang di uji yakni model tanpa variabel prediktor ( $M_0$ ) dan model dengan variabel kecemasan ( $M_1$ ). Analisis ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas X. Pada model  $M_1$ , yang melibatkan variabel kecemasan mendapatkan nilai *Unstandardized* sebesar 39.823 dengan *standard error* sebesar 2.689. Pada variabel total y memiliki nilai koefisien sebesar -0.189 yang artinya setiap kenaikan pada efikasi diri menyebabkan penurunan sebesar 0.189 pada kecemasan. Pada tabel di atas dapat dilihat koefisien regresi antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dari tabel tersebut dapat dilihat dari nilai  $R^2$  (*R square*) sebesar 13,4% yang artinya efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,4%

kemudian untuk 86,6% lainnya di pengaruhi oleh faktor lainnya

#### Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Kategorisasi	Raw Score	Frekuensi	Presentase
Rendah	20-39	-	-
Sedang	40-59	37	54.4 %
Tinggi	60-80	31	45.6 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijabarkan bahwa terdapat 2 mahasiswa (2,9%) berada pada kategori rendah, 12 mahasiswa (17,6%) berada pada kategori sedang, dan 54 mahasiswa (79,4%) berada pada kategori tinggi.

#### Kategorisasi Variabel Kecemasan

Kategorisasi	Raw Score	Frekuensi	Presentase
Rendah	20-39	-	-
Sedang	40-59	37	54.4 %
Tinggi	60-80	31	45.6 %

Berdasarkan Tabel di atas dapat dijabarkan bahwa tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah, kemudian ada 37 mahasiswa (54,4%) berada pada kategori sedang, dan 31 mahasiswa (45,6%) berada pada kategori tinggi.

Pada penelitian ini dilakukan secara *online* dengan cara menyebarkan data kuisioner melalui *Google form* dengan menggunakan instrumen *General Self Efficacy Scale (GSES)* dan instrumen *speed anxiety thoughts inventory*). Penelitian ini dihasilkan dari responden sebanyak 68 mahasiswa dengan interpretasi 14 responden berjenis kelamin laki-laki dan 54 responden berjenis kelamin perempuan. Dari hasil penelitian diperoleh hasil data statistik deskriptif dari efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum dengan interpretasi perolehan skor terendah sebesar 13 dan skor tertinggi sebesar 40 dan nilai *std.Deviation* sebesar 4.810 dan mean sebesar 31.397 pada variabel efikasi diri kemudian pada variabel kecemasan di dapatkan skor tertinggi sebesar 72 dan skor terendah sebesar 23 dengan nilai *std.Deviation* sebesar 9.316 dan mean sebesar 44.529. Dari hasil keseluruhan analisis statistik deskriptif dapat disimpulkan bahwa variabel total Y memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dan penyebaran yang lebih besar di bandingkan dengan total pada variabel X

yang berarti bahwa data total dari variabel Y lebih beragam di bandingkan dengan total dari data variable X.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X yakni efikasi diri dengan variable Y yakni kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil analisis regresi linear yang telah di lakukan di dapatkan nilai  $p$  value sebesar 0.002 yang mana nilai signifikan secara umum yakni sebesar 0.05 dan 0.01 sehingga dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa variabel X memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y. Dari hasil analisis regresi tersebut juga didapatkan nilai  $R^2$  sebesar 0.134 yang artinya efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum sebesar 13,4% kemudian untuk 86,6% lainnya di pengaruhi oleh faktor lainnya.selain itu dari hasil uji yang telah dilakukan juga di dapatkan hasil koefisien regresi negatif dengan nilai sebesar  $\beta$  0,189 yang artinya bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang bersifat negatif pada kecemasan berbicara di depan umum dengan penjelasan setiap kenaikan pada efikasi diri menyebabkan penurunan sebesar 0.189 pada kecemasan.hasil penelitian ini selajan dengan penelitian yang telah di lakukan oleh beberapa penelitian terdahulu seperti pada penelitian Kasih & Sudarji, (2012) menyatakan variabel efikasi diri memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi UBM.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dapat melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan dapat menyampaikan apa yang ingin disampaikan tanpa mengalami gangguan kecemasan (Kasih & Sudarji, 2012). Dengan penjabaran bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah kecemasan yang di miliki oleh individu saat berbicara di depan umum begitu juga sebaliknya jika eefikasi diri yang dimiliki oleh individu rendah maka kemungkinan kecemasan yang dimiliki oleh individu saat berbicara di depan umum juga bisa tinggi. Dari hasil ini bisa dikatakan bahwa bagi

mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka cenderung tidak mudah merasa cemas gugup dan siap akan menghadapi permasalahan-permasalahan yang di dapatkan saat pada perkuliahan khususnya saat harus berbicara di depan umum seperti pada umumnya mahasiswa yakni melakukan presentasi, pidato, debat, diskusi, dan berbagai kegiatan kampus yang mengharuskan untuk berbicara di depan umum.

Dari hasil penelitian ini dapat dijabarkan bahwa tingkat kecemasan berbicara didepan umum mahasiswa unesa pada kategori sedang didapatkan hasil sebesar 54.4 % dengan frekuensi sebanyak 37 dari 68 jumlah keseluruhan responden.pada kategori tinggi di dapatkan hasil sebesar 46,4 % dengan frekuensi sebanyak 31 dari 68 jumlah keseluruhan repsonden.dari hasil kategorisasi tersebut dapat di simpulkan bahwa tingkat mayoritas mahasiswa unesa memiliki tingkat kecemasan yang relatif sedang ke tinggi.menurut (Khoirunnisah et al. 2021). Hasil tersebut sesuai dengan pendapat dari Gao & Tay (2023) dalam Muthia et al., (2024) yang menyatakan kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan berdampak terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki. kecemasan keringkali diikuti beberapa gejala yakni gejala psikologis seperti munculnya kondisi kebingungan dan ketakutan kemudian gejala fisiologis seperti munculnya keringat, hilangnya konsentrasi, keadaan jantung yang berdebar-debar dan munculnya rasa gemetar pada bagian tubuh. Dalam hal ini tentunya dapat memberikan dampak negatif dan dapat mengganggu pada individu yang memiliki tingkat kecemasan yang relatif tinggi. Sejalan dengan pernyataan (Landujawa & Soetjningsih, 2022). Kecemasan berbicara di depan umum yang di alami mahasiswa etnis Sumba juga pasti dialami oleh mahasiswa yang lainnya, kecemasan itu terjadi karena tidak adanya persiapan yang matang, kebingungan dan terbata-bata dalam berbicara, adanya perasaan takut dalam menyampaikan materi dan juga pengalaman yang tidak menyenangkan

Dari hasil kategorisasi yang di dapatkan dari data penelitian dapat dijabarkan bahwa tingkat efikasi diri pada mahasiswa unesa yang masuk dalam kategori rendah sebesar 2,9 % dengan frekuensi sebanyak 2 dari 68 jumlah keseluruhan responden. pada kategori sedang di dapatkan hasil sebesar 17,6 % dengan frekuensi sebanyak 12 dari 68 jumlah keseluruhan responden. pada kategori tinggi di dapatkan hasil sebesar 79,4 % dengan frekuensi sebanyak 54 dari 68 responden. dari kategorisasi tersebut dapat di simpulkan bahwa tingkat self efficacy pada mahasiswa unesa relatif tinggi. Dengan begitu pada mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih mampu untuk mengontrol kecemasan sehingga mampu untuk menyelesaikan tugasnya dan menghasilkan performa yang lebih baik dalam (Muthia et al., 2024). Dari hasil yang di dapatkan dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu dimana variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel kecemasan seperti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2009) dalam (Deviyanthi & Wideasavitri 2016) dihasilkan bahwa self efficacy memberikan pengaruh sebesar 44,9 % terhadap kecemasan berbicara di depan umum kemudian dari hasil penelitian lainnya yang serupa yakni penelitian Prayitno (2010) dalam (Deviyanthi & Wideasavitri 2016) dihasilkan bahwa self-efficacy memberikan pengaruh sebesar 22,6 %. Berdasarkan data yang telah dipaparkan, didapatkan hasil bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas X.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada responden

mahasiswa Universitas X. Dengan demikian, apabila semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakannya, dan begitu juga sebaliknya. Dilihat dari hasil analisis penelitian diatas, hasil penelitian deskriptif dapat dikatakan bahwa gambaran kategorisasi efikasi diri berada pada kategori tinggi dan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori rendah ke sedang. Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada responden mahasiswa Universitas X sebesar 13.4%.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al Fatah, S. A. A., & Nafila, A. (2022). Peranan Self Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *MUTTAQIEN; Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 3(2), 265–274.
- Alawiyah, D., Nurasmil, Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113.
- Amalia, V. R., & Nashori, H. F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *PSYCHOSOPHIA*, 3(1).
- Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita; Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13973>
- Ansori, M. (2023). *Efektivitas Blended Learning dan Diskusi-Presentasi terhadap Hasil Belajar Ditinjau dari Kemampuan Verbal-Linguistic Mahasiswa*. 6(1), 227–236.
- Aprillianti, S. W., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Prestasi Belajar pada siswa di SMA X. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 195–213.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p195-213>
- BeritaSatu. (2018, November 12). Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia Mencapai 7,5 Juta. *BERITASATU*.
- Bhirawa, W. T. (2020). Proses Pengolahan Data Dari Model Persamaan Regresi Dengan Menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS). *Statistika*, 71–83.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- de Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri. (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2), 98–106.
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiavavritri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342–353. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p16>
- Edowai, Y. (2022). *Peran Mahasiswa di Indonesia*. CV. Diva Pustaka.
- Fadhila, N. R., & Pratiwi, T. I. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 59 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3).
- 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).
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Jurnal Psibernetika*, 5(2), 46–58.
- Khoirunnisah, K., Chotimah, I., & Maryati, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kinerja Pegawai Loker Pendaftaran Di Rumah Sakit "X" Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 3(6), 577–584. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i6.5564>
- Landujawa, M., & Soetjningsih, C. H. (2022). Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 1–7.
- Lilis, Herdi, & Marjo, H. K. (2024). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Naratif Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1453–1465.
- Muthia, S., Sarry, S. M., Purna, R. S., Oktari, S., & Armalita, R. (2024). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Generasi Berencana (GENRE). *Jurnal Psibernetika*, 17(1), 10–22.
- Nasrudin, H. I., Thantawi, T. R., & Suryani, E. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa Institut Agama Islah Sahid INAIS Bogor Menabung di Bank BNI Syariah. *Sahid Banking Journal*, 1(1), 145–166.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1).
- Oktaviani, H., Qonita Al-husna, N., Abqori, Q., Fazril Oktavian, M., & Ihsan, H. (2024). Pengembangan Alat Ukur Speech Anxiety Thoughts Inventory. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 1–10.
- Randi, M. S., Salsabila, N., Syakilah, A., Khairunnida, N., & Lubis, N. Y. R. (2024). Persepsi Mahasiswa UINSU Tentang Pentingnya Penerapan Pancasila . *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(12), 29–33.

- Sholikhah, N. I., & Affandi, G. R. (2024). Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 409–419. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.364>
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 182–193.
- Tirta, O. A. M., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara pada Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin . *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 647–658.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1).