Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Siswa SMA

Syarifah Nurfitriyani¹, Tri Umari², Donal³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Riau

e-mail: syarifah.nurfitriyani4242@student.unri.ac.id¹, tri.umari@lecturer.unri.ac.id²,
donal@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi didepan umum pada siswa SMAN 1 Mandah. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam mekukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sedangkan kecemasan komunikasi didepan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang dialami seseorang ketika berbicara didepan umum yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisiologis. Hal tersebutlah yang menjadi dasar untuk melakukan penelitian ini yaitu dengan mengungkapkan apakah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi pada siswa tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi peneliian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Mandah dengan jumlah sampel 117 siswa, penarikan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi dibuktikan dengan hasil uji korelasi *product moment* diperoleh nilai signifikasi (*sig. 2 tailed*) adalah 0,03 yang memiliki arti bahwa nilai $< 0,05$. Dengan demikian berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi.

Kata kunci: *Self Efficacy, Kecemasan Komunasi Didepan Umum*

Abstract

This paper aims to determine the correlation between self-efficacy and communication anxiety among students at SMAN 1 Mandah. Self-efficacy is an individual's belief regarding his or her ability to carry out tasks or actions required to achieve
tidak terlepas juga dari dunia pendidikan, dimana disekolah banyak juga siswa yang mengalami kecemasan komunikasi didepan umum. Proses belajar mengajar yang terjadi berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam melakukan komunikasi efektif disekolah salah satunya adalah komunikasi didepan umum, diantaranya adanya interaksi certain results. Meanwhile, communication anxiety in public is a state of discomfort experienced by someone when speaking in public which is characterized by psychological and physiological reactions. This is the basis for conducting this research, namely by revealing whether there is a negative and significant relationship between self-efficacy and communication anxiety in these students. This type of research uses a quantitative approach with a correlation method. The population of this research was all class XII students at SMAN 1 Mandah with a sample size of 117 students, sampling was carried out using random sampling techniques. The results of this research state that there is a significant negative relationship between self-efficacy and communication anxiety as evidenced by the results of the product moment correlation test, which shows that the significance value (*sig. 2 tailed*) is 0.03, which means that the value is < 0.05 . This means that there is a significant relationship between self-efficacy and communication anxiety.

Keywords : *Self Efficacy, Public Communication Anxiety*

PENDAHULUAN

Komunikasi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Dimana didunia pendidikan banyak permasalahan yang timbul terkait dengan komunikasi salah satunya adalah kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengahruskannya melakukan komunikasi. Mengenai tentang komunikasi berbicara termasuk didalam komunikasi, hampir setiap orang bisa berbicara tetapi tidak semua orang bisa berbicara dengan baik apalagi saat harus berbicara didepan umum dimana tidak semua orang bisa percaya diri tampil di muka umum. Ada individu yang merasa kurang percaya diri saat berkomunikasi didepan umum sehingga individu tersebut merasa terancam saat ditempat umum sehingga ia mengalami kecemasan. Setiap individu mempunyai kecemasan yang berbeda-beda, ada individu yang mengalami kecemasan komunikasi karena kurang percaya diri saat ia berkomunikasi didepan umum. Berbicara mengenai kecemasan komunikasi antara guru dengan peserta didik yang terjadi melalui metode pengajaran yang digunakan oleh guru seperti ceramah, Tanya jawab, presentasi, diskusi kelompok dan lain-lain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan fakta yang ada dilapangan sekolah di SMAN 1 Mandah Kabupaten Indragiri Hilir dimana masi terdapat banyak siswa yang mengalami kecemasan komunikasi didepan umum, dimana saat siswa disuruh tampil kedepan baik itu dalam proses pemebelajaran atau ada kegiatan lainnya seringkali siswa tersebut mengalami kecemasan komunikasi. Dimana kecemasan komunikasi ditandai dengan berbicara terbata-bata, suara gemeteran, tingkah laku tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Kecemasan menurut West & Turner dalam Khoirul Muslimin (2021) yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang,, gugup ataupun panik ketika melakukan komunikasi. Ada juga menurut Sellnow (2005) dalam Khoirul Muslimin & maswan (2021) mengatakan bahwa kecemasan dalam komunikasi dapat diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran individu yang berkaitan dengan komunikasi nyata dengan orang lain.

Sedangkan menurut Opt & Lafferdo dalam Khoirul Muslimin (2021) menyebutkan bahwa kecemasan komunikasi didepan umum dapat disebut dengan istilah “*Communication Apprehension*” menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi didepan umum merupakan bentuk perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berkomunikasi didepan orang-orang sebagai hasil proses belajar sosial.

Adapun ciri-ciri kecemasan komunkasi didepan umum yang diekmukakan oleh Burgoon dan Ruffner (1978) yaitu : a. *unwillingness* atau ketidaksediaan utuk berkomunikasi. b. *avoiding* atau peghindaran dari pertisipasi karena pengalaman komunikasi yag tidak menyenangkan dan yang terakhir c. *control* yatu rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self efficacy*, sebagaimana ini diungkapkan oleh (Carlos dkk, 2006) bahwa individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigiih tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Dalam dunia Pendidikan, keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya dikenal sebagai *self efficacy*. *Self efficacy* sebagai salah satu faktor internal yang dinilai cukup berpengaruh terhadap belajar siswa.adapun makna dari *self efficacy* Faktor *self efficacy* diangkat dalam penelitian ini juga didasarkan pada pendapat Devito (Rahayu dkk, 2004) yang mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara didepan umum bukan disebabkan oleh kemampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif.Menurut Bandura dalam (Ghufron & Rini 2017) *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sedangkan menurut Judge dkk (dalam Ghufron 2017) menganggap bahwa *self efficacy* ini adalah indikator positif dari *core self- evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh didalam kehidupan manusia sehari-hari

karena *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi kehidupan individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi. Adapun aspek-aspek dari *self efficacy* adalah : a. dimensi tingkat (*level*) dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu melaksanakan tugas. b. dimensi kekuatan (*strength*) dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. c. dimensi generalisasi (*generality*) dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya.

Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi didepan umum juga dibahas pada penelitian Nurfitriyana, dkk (2020) yang mana hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi. Hal ini membuktikan, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan komunikasi yang dialaminya, begitupula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan komunikasi yang dialaminya.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu : yang pertama untuk mengetahui tingkat *self efficacy* pada siswa, yang kedua untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi didepan umum pada siswa, yang ketiga untuk mengetahui tingkat *self efficacy* per indikator pada siswa, yang ke empat untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi didepan umum pada siswa dan yang terakhir untuk mengetahui adakah hubungan negative dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi didepan umum pada siswa.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional Sugiyono (2020) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif ini dapat menguji hipotesis yang telah ditetapkan dengan meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Penelitian korelasional menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penaksiran konveriasi diantara variabel yang muncul secara alami. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas XII SMAN 1 Mandah yang berjumlah 166 orang dari populasi tersebut dihitung menggunakan rumus slovin sehingga jumlah sampel menjadi 117 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisisioner atau angket yang diisi langsung oleh responden yang tergabung dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji validitas dan reabilitas instrumen, analisis deskriptif dan analisis korelasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil dan pembahasan dari penelitian hubungan *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi didepan umum

Tabel 1. Tingkatan *Self Efficacy* Siswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$40 \leq X$	58	50%
Sedang	$26 \leq X < 30$	31	26%
Rendah	$X < 26$	28	24%
TOTAL		117	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* siswa terdapat pada kategori tinggi dilihat dari persentasinya. dimana kategori tinggi berarti siswa tersebut memiliki keyakinan yang tinggi mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Tabel 2. Tingkatan *Self Efficacy* Berdasarkan Per Indikator pada Siswa

Aspek	Persentase	Kategori
Level	49%	Sedang
Strength	54%	Sedang
Generality	50%	Tinggi

Sumber : Data Olahan Penelitian 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkatan *self efficacy* perindikator pada indikator *level* berada ditingkatan sedang dimana persentasenya 49%, sedangkan di indikator *strength* juga berada di tingkatan sedang dimana persentasenya 54% dan yang terakhir di indikator *generality* terlihat dikategori tinggi dimana persentasenya yaitu 50%.

Tabel 3. Tingkatan Kecemasan Komunikasi didepan umum siswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$59 \leq X$	20	17%
Sedang	$37 \leq X < 59$	73	62%
Rendah	$X < 37$	24	21%
TOTAL		117	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan komunikasi ditingkatan sedang dilihat presentasinya. Dimana kategori sedang berarti siswa tersebut mengalami kecemasan komunikasi didepan umum tetapi siswa tersebut masih mampu mengatasi kecemasan komunikasi yang dialaminya.

Tabel 4. Tingkatan kecemasan komunikasi didepan umum per indikator pada siswa

Aspek	Presenan	Kategori
Ketidaksediaan untuk berkomunikasi	62%	Sedang
Pengalaman komunikasi yang tidak menyenangkan	45%	Sedang
Pengendalian terhadap situasi komunikasi	73%	Sedang

Sumber : Data olahan penelitian 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkatan kecemasan komunikasi perindikator semua indikatornya berada ditingkatan sedang, dimana dapat dilihat dari persentasenya dimana pada aspek ketidaksediaan untuk berkomunikasi terdapat 62%, pada aspek pengalaman komunikasi yang tidak menyenangkan terdapat 45% dan yang terakhir pada aspek pengendalian terhadap situasi komunikasi terdapat 73%.

Tabel 5. Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi didepan umum pada siswa

		Self Efficacy	Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum
self efficacy	Pearson Correlation	1	0.273**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	117	117

kecemasan komunikasi di depan umum	Pearson Correlation	0.273**	1
	Sig. (2-tailed)	0.003	
	N	117	117

Berdasarkan hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) adalah 0,003 yang memiliki arti bahwa nilai $< 0,05$. Dengan demikian berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi di depan umum. Berdasarkan perolehannilai *pearson correlation* sebesar 0,273 menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antar variable tergolong lemah berdasarkan pada pedoman interpretasi koefisien korelasi. Adapun bentuk hubungan jika dilihat dari hasil uji korelasi adalah negatif yang berarti bahwa apabila siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi maka kecemasan komunikasi di depan umum siswa rendah juga begitu sebaliknya jika *self efficacy* yang rendah maka kecemasan komunikasi di depan umum siswa tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan sebagian siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi
2. Secara keseluruhan lebih dari separoh siswa mengalami kecemasan komunikasi yang sedang
3. Tingkat *self efficacy* siswa yang tertinggi pada indikator general
4. Tingkat kecemasan komunikasi siswa semua indikatornya berada ditingkat sedang
5. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan komunikasi didepan umum. Begitupula sebaliknya jika semakin rendah *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula kecemasan komunikasi didepan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. 1991. *Social Psychology Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Burgoon, M. and Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. New York: Holt Rineheart and Winston.
- Carlos, M., Zamralita., Nisfiannoor., M. 2006. Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis* . Vol 8, No 2 (196- 206).
- De Vito, Joseph A. 2001. *Human Communication*, London: Sage Publicatio.
- Ghufon, M. Nur dan Risnawita, Rini. 2017 Teori Teori Psikologi. Ar-Ruzz
- Ghufon, Nur, M & Rini Risnawita S. 2012. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Khoirul Muslimin, M.I.Kom. & Drs. Maswan, M.M. 2021 Kecemasan Komunikasi. UNISNU PRESS
- Nur Fitriyana, Diah Karmiyati, Muhammad Salis Y, Didik Widianoro. 2020. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Riau*, Vol.11 No.1 Mei 2020
- Rahayu, I. T, ardani, T.A dan Sulistyaningsih. 2004 .Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal psikologi UNDIP*, vol. 1, no 2, 131-134
- Sugiyono 2020. Buku Sugiyono. Pdf. In Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (p.289).