

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Putri Dewita Damarsari

NIM : 06071282126048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Putri Dewita Damarsari

NIM: 06071282126048

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017**

Pembimbing



**Minarsi, M.Pd., Kons
NIP.198701012023212094**



**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Putri Dewita Damarsari

NIM : 06071282126048

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 01 Juli 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------|------------------------|---|
| 1. Ketua | : Minarsi, M.Pd., Kons | () |
| 2. Anggota | : Silvia AR, M.Pd | () |

Palembang, 01 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Dewita Damarsari

NIM : 06071282126048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, Saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 19 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Putri Dewita Damarsari

NIM 06071282126048

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Minarsi, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling, dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 19 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Putri Dewita Damarsari

NIM 06071282126048

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrabbi'l'amin, segala puji bagi Allah SWT, berkat rahmat dan ridho-nya, skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini ku persembahkan pada mereka yang menjadi bagian arti sangat berarti dan berjasa dalam hidupku.

- ♥ Kedua orang tuaku, Bapak Syaifuddin dan Mama Voine Veronika yang tidak pernah lelah memberikan kasih sayang, do'a dan dukungan serta materi.
- ♥ Dosen pembimbing skripsi, Ibu Minarsi, M.Pd., Kons. yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan selama penyelesaian skripsi ini.
- ♥ Seluruh Dosen Bimbingan dan konseling FKIP UNSRI yang telah banyak memberikan ilmu dengan ikhlas.
- ♥ Kepada diri saya sendiri yang telah berusaha, berani, dan tidak mudah menyerah.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Percayalah bahwa keajaiban manifestasi itu nyata. Apa yang kamu pikirkan saat ini adalah cerminan dari apa yang akan terwujud di masa yang akan datang. Ketika kamu percaya bahwa sesuatu yang kamu inginkan bisa menjadi kenyataan, maka kamu akan menarik peluang dan keberuntungan ke dalam hidupmu”

(Tresnany Moonlight)

“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Putri Dewita Damarsari)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Self Efficacy.....	10
2.1.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	12
2.2 Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	14
2.2.1 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	14
2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	15
2.2.3 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	15
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan.....	16
umum	16
2.3 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	17
2.4 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19

3.3 Definisi Operasional	19
3.3.1 <i>Self Efficacy</i>	19
3.3.2 Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	20
3.4 Populasi dan Sampel	20
3.4.1 Populasi.....	20
3.4.2 Sampel.....	21
3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian	22
3.5.1 Waktu Penelitian	22
3.5.2 Lokasi Penelitian	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7 Instrumen Penelitian	23
3.7.1 Skala <i>Self Efficacy</i>	23
3.7.2 Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	24
3.8 Pengujian Instrumen	25
3.8.1 Pengujian Validitas	25
3.8.2 Pengujian Reliabilitas	30
3.9 Teknik Analisis Data.....	32
3.9.1 Uji Normalitas.....	33
3.9.2 Uji Linearitas	34
3.9.3 Uji Hipotesis	34
3.9.4 Uji Koefisien Determinasi	35
3.10. Hipotesis Penelitian	36
3.11. Kriteria Kategorisasi.....	37
3.11.1 Kategorisasi Penyusunan Tingkat <i>Self Efficacy</i> Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	37
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Tingkat <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa	39
4.1.2 Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa	41
4.2 Analisis Data.....	42
4.2.1 Uji Normalitas.....	42
4.2.2 Uji Linearitas	43
4.2.3 Uji Hipotesis	44
4.2.4 Uji Koefisien Determinasi	46

4.3 Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa BK Angkatan 2021	21
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian	22
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert	23
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i>	24
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen kecemasan berbicara di depan umum	25
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	27
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	29
Tabel 3. 8 Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	31
Tabel 3. 9 Hasil Uji <i>Reliability Statistic Self Efficacy</i>	31
Tabel 3. 10 Hasil Uji <i>Reliability Statistic</i> Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	32
Tabel 3. 11 Kriteria Kategorisasi Variabel	33
Tabel 3. 12 Tingkat Kategorisasi Variabel	37
Tabel 3. 13 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional	38
Tabel 4. 1 Tingkat Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa	39
Tabel 4. 2 Tingkat Kategorisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	41
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	45
Tabel 4. 6 Hasil Uji Koefisien Determinasi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram Data Awal.....	5
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	19
Gambar 3. 2 Hipotesis Statistik.....	36
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa	40
Gambar 4.21 Diagram Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Pedoman Wawancara Mahasiswa	59
Lampiran 1. 2 Google Form (Studi Pendahuluan)	60
Lampiran 1. 3 Usul Judul	61
Lampiran 1. 4 Lembar Pengesahan Proposal	62
Lampiran 1. 5 Surat Keputusan Pembimbing	63
Lampiran 1. 6 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 1. 7 Surat Pengantar Penunjukkan Dosen Validasi	66
Lampiran 1. 8 Lembar Penilaian Validasi dari Dosen	67
Lampiran 1. 9 Skala Self Efficacy	68
Lampiran 1. 10 Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	71
Lampiran 1. 11 Foto Uji Coba Sebelum Penelitian	74
Lampiran 1. 12 Validitas dan Reliabilitas Self Efficacy	75
Lampiran 1. 13 Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	76
Lampiran 1. 14 Tabulasi Hasil Data Penelitian	77
Lampiran 1. 15 Foto Uji Coba Sebelum Penelitian	79
Lampiran 1. 16 Hasil Korelasi Penelitian	80
Lampiran 1. 17 Rtabel Korelasi Pearson Product Moment.....	83
Lampiran 1. 18 Buku Bimbingan.....	84
Lampiran 1. 19 Persetujuan diajukan Ujian Akhir Program.....	86
Lampiran 1. 20 Hasil Cek Turnitin/Similarity	87
Lampiran 1. 21 Bukti Perbaikan Skripsi	88

ABSTRAK

Manusia sebagai makhluk sosial melakukan interaksi dan belajar dari lingkungan sekitarnya agar terbentuk *self efficacy* yang baik sehingga akan mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2022 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini terdiri dari 102 mahasiswa, dengan pengambilan sampel sebanyak 81 mahasiswa menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum, yang keduanya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, dengan koefisien korelasi sebesar -0,540 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umumnya. *Self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 29,1% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Mahasiswa

ABSTRACT

Humans as social beings interact and learn from their surroundings in order to form good self-efficacy which will affect the level of public speaking anxiety they experience. This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in guidance and counseling students batch 2022 Sriwijaya University. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The population of this study consisted of 102 students, with a sample of 81 students using the simple random sampling technique. The instruments used were the self-efficacy scale and the public speaking anxiety scale, both of which have been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the study showed a negative and significant relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in students, with a correlation coefficient of -0.540 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the student's self-efficacy, the lower their understanding of public speaking. Self-efficacy contributes 29.1% to public speaking anxiety. These findings suggest that self-efficacy is related to public speaking anxiety.

Keywords: *Self Efficacy, Public Speaking Anxiety, Students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komunikasi merupakan elemen krusial yang melekat dalam kehidupan manusia, baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial. Dalam konteks hubungan sosial, komunikasi berperan sebagai sarana untuk berinteraksi, bertukar informasi, menyampaikan gagasan, perasaan, keinginan, pendapat, maupun pengalaman kepada orang lain. Setiap manusia pasti terlibat dalam proses komunikasi demi memenuhi kebutuhan hidupnya, baik secara langsung melalui tatap muka maupun secara tidak langsung melalui berbagai media, seperti media cetak atau elektronik. Dengan demikian, komunikasi dapat diibaratkan sebagai urat nadi yang menopang keberlangsungan hidup manusia dalam bermasyarakat (Ujang, 2021).

Dalam dunia pendidikan komunikasi merupakan aspek penting, khususnya di kalangan mahasiswa. Bentuk komunikasi yang biasa dilakukan mahasiswa di perguruan tinggi meliputi berbicara di depan kelas, forum diskusi, tanya jawab dalam perkuliahan, hingga presentasi mata kuliah (Kristina dkk., 2023). Keterampilan berbicara di depan umum memberikan dampak positif terhadap kehidupan akademik dan profesional.

Bagi mahasiswa, keterampilan komunikasi yang efektif, baik dalam situasi pribadi maupun di depan umum, merupakan kemampuan yang penting untuk dimiliki. Hal ini disebabkan oleh pandangan bahwa mahasiswa merupakan individu yang memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa atau mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Khususnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), kemampuan berbicara di depan umum menjadi salah satu kompetensi wajib yang harus dikuasai. Hal ini sesuai dengan Permendiknas nomor 27 tahun (2008) menyatakan bahwa seorang konselor harus memiliki kompetensi sosial, termasuk kemampuan komunikasi yang efektif. Dengan demikian mahasiswa dituntut lebih aktif dalam menyampaikan pikiran, gagasan serta ide-ide yang dimilikinya secara lisan dalam berbagai situasi yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti dalam

muka umum, di dalam kelas, dan ditengah-tengah masyarakat. Oleh karena itu, seseorang mahasiswa program studi bimbingan dan konseling seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik.

Demi memenuhi tuntutan tersebut, dosen umumnya menerapkan metode pembelajaran berupa diskusi kelompok dan presentasi, dengan tujuan melatih mahasiswa agar terbiasa berbicara di depan umum. Namun demikian, masih banyak mahasiswa yang merasa cemas saat harus menyampaikan pendapat secara lisan, baik ketika berdiskusi dalam kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, maupun saat mempresentasikan tugas di depan kelas. Ketiga aktivitas ini mengharuskan mahasiswa untuk berbicara di hadapan orang lain, dan apabila muncul rasa cemas saat melakukannya, hal ini dapat dikategorikan sebagai kecemasan berbicara di depan umum, yang merupakan salah satu bentuk hambatan dalam komunikasi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nurhasanah (2021) bahwa Salah satu penyebab ketidakmampuan komunikasi ini karena mahasiswa memiliki rasa cemas dalam dirinya untuk menyampaikan informasi terutama di depan umum.

Menurut McCroskey (1984) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*, yang ditandai dengan gejala gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan (Nurhasanah, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Naor, dkk (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 gemeteran. Sedangkan, reaksi mental yang dialami adalah khawatir, gelisah, takut, pesimis, kesulitan berkonsentrasi. Kecemasan berbicara di depan umum bukan sekadar rasa gugup sesaat, tetapi merupakan isu yang signifikan. Rasa takut berbicara di hadapan audiens, baik dalam kelas, presentasi, maupun interaksi interpersonal, dapat menghambat kinerja akademik dan kesejahteraan.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara cenderung mengurangi frekuensi keterlibatan mereka dalam situasi berbicara di depan umum,

sehingga potensi pengembangan keterampilan mereka menjadi terhambat. Tindakan menghindar sering kali diambil sebagai cara menghadapi kecemasan tersebut, meskipun strategi ini tidak menyelesaikan masalah (Nurhasanah, 2021). Sejalan dengan pendapat Reza, dkk (2024) kecemasan berbicara di depan umum menyebabkan mahasiswa cenderung menghindari presentasi atau interaksi dalam forum diskusi. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan tersebut agar dapat menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya.

Menurut Collins dalam Oktonika (2024), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara, yaitu: keinginan berlebihan untuk tampil sempurna, persepsi negatif terhadap kemampuan diri, rasa takut dinilai oleh orang lain, dan pengalaman buruk di masa lalu. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Fatah & Nafila (2022) yang mengungkapkan bahwa penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dapat berperan besar dalam membentuk tingkat kepercayaan diri saat berbicara. Ketika seseorang memandang dirinya tidak kompeten atau merasa kurang mampu dalam berkomunikasi lisan, maka kecenderungan untuk mengalami kecemasan saat tampil di depan publik akan meningkat. Persepsi negatif ini menciptakan hambatan internal berupa keraguan, ketegangan, hingga rasa takut melakukan kesalahan, yang pada akhirnya berdampak pada performa komunikasi.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang atas kemampuan mereka untuk berpikir, memotivasi diri, dan mengatur berbagai tindakan yang diperlukan dalam situasi tertentu untuk mencapai keberhasilan. 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 dkk., 2021). Jadi, keyakinan mahasiswa atas kemampuan yang dimilikinya berperan menentukan bagaimana mereka merespons tantangan, mengelola

tekanan, dan mengambil keputusan untuk mencapai tujuan akademik maupun non-akademik dengan lebih percaya diri.

Lebih lanjut Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* berguna dalam melatih control terhadap stressor yang memiliki peranan penting dalam terbangkitnya kecemasan. Seperti yang dikatakan (Fuadi dkk., 2023) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa *self efficacy* membantu individu mengelola stress. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mampu mengelola kecemasan, sedangkan mereka dengan *self efficacy* rendah lebih rentan terhadap rasa cemas dan stress.

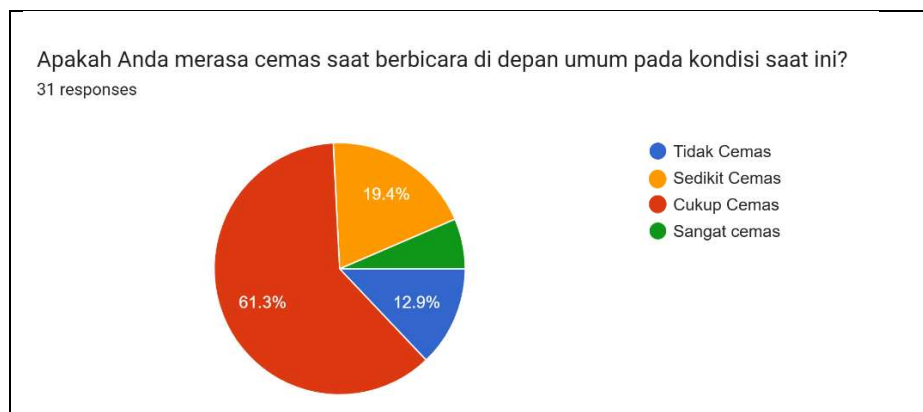
Dalam penelitian Masri (2022), yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada santri Pondok Pesantren Datok Sulaiman Putri Palopo. Hal ini diidentifikasi bahwa santri dengan tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi dan keterampilan komunikasi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriyana dkk, (2020) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru Poltekes Kemenkes Palu. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa baru maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonal. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Alawiyah (2024) dengan judul “hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi universitas Medan area” mengkaji hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa psikologi dengan sampel yang terdiri dari 59 yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi universitas medan area umumnya memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah dan kecemasan berbicara yang tinggi. Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara

dengan tingkat signifikansi $0,003 < 0,05$, dimana *self efficacy* berkontribusi sebesar 60% terhadap kecemasan berbicara.

Berdasarkan penelitian diatas diperoleh secara teori menyatakan ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Namun hingga saat ini belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan tersebut pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas Sriwijaya. Untuk itu, peneliti melakukan *survey* data awal mengenai seberapa banyak mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2022 yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, seperti pada saat bertanya dan menyampaikan pendapat dalam kelas, presentasi dan menjadi pembicara saat terjun ke lapangan sekolah (PLP).

Peneliti melakukan *survey* data awal menggunakan kuesioner melalui *Google Form*. Berikut ditampilkan diagram yang menggambarkan persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan Berbicara di depan umum.

Gambar 1. 1 Diagram Data Awal



Hasil *survey* data awal sebanyak 31 mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2022 yang mengisi *survey* tersebut. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden masih mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Sebanyak 19 dari 31 mahasiswa (61,3%) menyatakan cukup cemas, sementara 2 mahasiswa (6,5%) merasa sangat cemas. Selain itu, 6 mahasiswa (19,4%) menyatakan sedikit cemas, dan 4 mahasiswa (12,9%) menyatakan tidak mengalami kecemasan sama sekali.

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum juga dapat dilihat dari wawancara dengan salah satu mahasiswa berinisial “I” di Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 yang mengatakan bahwa ia sering merasa cemas dan gugup ketika presentasi di depan kelas, padahal ketika sebelum memulai presentasinya mahasiswa tersebut tahu apa yang akan dibicarakan tetapi ketika sudah berada di depan menjadi blank dan lupa seketika dengan apa yang akan dibicarakan. Wawancara personal juga dilakukan dengan mahasiswa berinisial “N” yang mengatakan ia merasa deg-degan karena gugup ketika presentasi ataupun ketika diberi pertanyaan oleh dosen, karna merasa takut ketika salah menjawab. Perilaku yang ditunjukkan mahasiswa di atas sesuai dengan gejala seseorang yang mengalami kecemasan berbicara, fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi permasalahan yang dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa BK 2022.

Mahasiswa BK 2022 telah menempuh pendidikan di perguruan tinggi selama kurang lebih tiga tahun, dan menjalani perkuliahan lebih lama dibandingkan angkatan di bawahnya, seperti angkatan 2023 dan 2024. Dalam kurikulum yang mereka tempuh, frekuensi presentasi yang mereka lakukan lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa semester bawah. Mereka telah mengalami berbagai bentuk kegiatan akademik yang menuntut keterampilan berbicara di depan umum, seperti presentasi individu, diskusi kelompok, dan microteaching. Oleh karena itu, mahasiswa angkatan ini dianggap lebih memiliki pengalaman dan sudah terbiasa berbicara di depan umum serta mengembangkan kemampuan komunikasi mereka. Namun, pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, seperti ketika melakukan presentasi di kelas atau mengungkapkan pendapat dalam diskusi. Hal ini disebabkan banyak alasan diantaranya yaitu kurangnya keyakinan mahasiswa atas kemampuan yang dimiliki, di mana mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya untuk menyampaikan gagasan dengan jelas dan meyakinkan. Akibatnya, banyak mahasiswa masih merasa ragu dan cemas ketika harus tampil berbicara di hadapan orang lain.

Dari rangkaian masalah yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Semakin rendah *self efficacy* seseorang dalam berbicara, semakin tinggi kemungkinan munculnya kecemasan saat harus berbicara di depan banyak orang. Individu dengan *self efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri, merasa takut akan penilaian negatif, dan mengalami tekanan yang lebih besar saat berbicara di hadapan audiens. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* tinggi lebih percaya diri, mampu mengelola rasa cemas dengan baik, dan lebih efektif dalam menyampaikan gagasan. Dengan demikian, tampaknya ada hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Universitas Sriwijaya”***.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan penelitian ini ialah:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UNSRI?
2. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UNSRI?
3. Bagaimana hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UNSRI?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UNSRI.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UNSRI.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UNSRI.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berbicara di depan umum. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang ada.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen

Penelitian ini memberikan manfaat bagi dosen di bidang bimbingan dan konseling dengan menyediakan wawasan empiris mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara pada mahasiswa, yang dapat digunakan untuk merancang strategi pengajaran yang lebih adaptif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berkomunikasi, baik dalam konteks akademik maupun profesional.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih menyadari pentingnya memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Mahasiswa diharapkan terus melatih diri dan berupaya mengatasi rasa cemas yang mungkin timbul ketika berbicara dalam berbagai situasi. Dengan meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri (*self efficacy*), mahasiswa akan lebih siap dalam melakukan

presentasi, terlibat aktif dalam diskusi, serta menjalin komunikasi secara profesional di dunia kerja di masa depan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber kajian, tambahan wawasan, serta referensi bagi peneliti lain dalam menganalisis dan meneliti masalah yang berkaitan dengan *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, W., Abdalmotalib, M. M., Mohammed, G., Siddig, M., Salih, H., Ahmed, A., & Abdullateef, S. (2025). *Public speaking anxiety and self efficacy among Sudanese medical students : a cross sectional study*. *BMC Psychology*, 13(600). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02958-9>
- Alawiyah, W. (2024). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik*. RINEKA CIPTA.
- Bandura, A. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- 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.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 158–186.
- Diana, E., Khaerani, F. A., Wijaya, M. Z., & Makhmudah, U. (2021). *The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review. Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series* <https://Jurnal.Uns.Ac.Id/Shes> p-ISSN 2620-9284 e-ISSN 2620-9292, 5(Snip 2021), 1–23.
- Fatah, S. A. A., & Nafila, A. (2022). *Peranan Self Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Muttaqien; Indonesian Journal of Multidiciplinary Islamic Studies*, 3(2), 265–273. <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- 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.

- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widianoro, D. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi Jurnal Psikologi*, 11(1), 109-124. DOI: [10.21107/personifikasi.v11i1.7294](https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7294)
- Fuadi, A., Suprpti, F., & Pranawukir, I. (2023). *Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa*. *Journal on Education*, 6(1), 2987–2995.
- Gufron, M. N. (2017). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Of guidance and counseling*, 1(1), 69.
- Harianti, N. (2017). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*. <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/34>
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Kristina, D., Wardani, H., Wicaksono, A. S., & Endah, N. S. (2023). *The Effect of Self-Efficiency on Public Speaking Anxiety In Students of The Faculty of Education At University “ X ”*. *Psycho Holistic*, 5(1), 31–37.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-regulated learning*, Yogyakarta: Sanata dharma universitas press, hlm 89
- Landujawa, M., & Seotjiningsih, C. H. (2022). *Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba Marlon*. *JPKD: Research & Learning in Primary Education*, 4, 325.
- Larisa, I. H., Prasetyo, Y., & Farhanindya, H. H. (2024). Peran Berpikir Positif dan *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 02(04), 180–188.
- Masri, S. (2022). *Hubungan Self Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Santri Pondok Pesantren Datok Sulaiman Putri Palopo*. *Komedia*, 1(1), 0–1.
- Naor, Y. D. D., Sitasari, N. W., & Safitri (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara

- Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2).
- McCroskey, J.C. (1984). *The Communication Apprehension Perspective In JA Daly, & JC McCroskey. Avoiding Communication.*
- Nisaa, Y. K., & Naryoso, A. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Interaksi Online*, 6, 286–293.
- Nurhasanah. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilimiah Kesehatan*, 10(2), 106–112.
- Oktonika, E. (2024). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Kalangan Remaja Saat Ini. Edisa. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5, 184–192.
- Pajares, F. (1996). Self Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research Winter*, 66(4), 542–578.
<https://doi.org/10.3102/00346543066004543>
- Permendiknas (2008). Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor. Jakarta: Permendiknas.
- Reza, K., Wahyuni, V. D., Asrofiyah, R. M., & Jannah, M. (2024). 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. Jurnal Psibernetika*, 17(2), 116–124.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Rogers, N. (2004). Berani bicara di depan publik: Cara cepat berpidato. Bandung: Nuansa
- Sitoyo, S., & Sodik, Ali, M. (2015). Dasar Metode Penelitian. In Ayup (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Literasi Media Publishing.
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484>
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media

Plublishing.

- Tari, R. W. (2022). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry).
- Ujang, M. (2021). Komunikasi Pendidikan (Urgensi Komunikasi Efektif dalam Proses Pembelajaran). *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari*, 2, 80–90.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan *Self-Effecacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1).
- Quraisy & Ikramuddin. (2018). Pengaruh umur terhadap penghasilan pengawai dinas pendidikan kabupaten Bone. *J. Hest.* 01(01):31-35.