

Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMA Negeri yang Memiliki Pengalaman Berorganisasi di Kota Demak

Putri Maya Faunni Yogi Pratama¹, Anisa Fitriani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
anisa.fitriani@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri yang memiliki pengalaman berorganisasi di Kota Demak. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 544 siswa pengurus OSIS SMA Negeri di Kota Demak dengan sampel sejumlah 143 siswa yang diperoleh melalui teknik cluster random sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum yang berjumlah 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,929 dan skala efikasi diri yang berjumlah 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,936. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,515$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: *efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum, Osis, siswa SMA.*

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety in public high school students who have organizational experience in Demak City. The population in this study amounted to 544 students who are OSIS (OSIS) administrators of public high schools in Demak City with a sample of 143 students obtained through cluster random sampling technique. The scales used in this study consist of two scales, namely the public speaking anxiety scale consisting of 28 items with a reliability coefficient of 0.929 and the self-efficacy scale consisting of 30 items with a reliability coefficient of 0.936. The data analysis technique used the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the correlation test showed a value of $r_{xy} = -0.515$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), which means there is a significant negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety. The higher the self-efficacy owned by students, the lower the level of public speaking anxiety experienced. Conversely, the lower the self-efficacy, the higher the level of public speaking anxiety. Thus, the research hypothesis is accepted.

Keywords: *self-efficacy, public speaking anxiety, student council, high school*

1. PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang penting dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas. Keterampilan ini dibutuhkan dalam berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik, seperti presentasi kelas, diskusi kelompok, penyampaian pendapat, kegiatan organisasi, hingga kepemimpinan siswa. Kemampuan berbicara di depan umum tidak hanya berkaitan dengan penyampaian informasi, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku ketika berinteraksi dengan orang lain (DeVito, 2019).

Meskipun penting, tidak semua siswa mampu berbicara di depan umum dengan percaya diri. Banyak siswa mengalami kecemasan ketika harus berbicara di hadapan audiens. Bartholomay dan Houlihan (2016) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika individu harus berbicara di hadapan audiens, ditandai dengan rasa takut, gugup, dan ketidaknyamanan yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aspek kognitif, perilaku, dan psikologis individu.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat muncul dalam bentuk gejala fisiologis, kognitif, maupun perilaku. Gejala fisiologis meliputi jantung berdebar, tangan berkeringat, tubuh gemetar, dan suara bergetar. Gejala kognitif ditandai dengan munculnya pikiran negatif, keraguan diri, dan kekhawatiran terhadap penilaian audiens. Sementara itu, gejala perilaku dapat berupa perilaku menghindar, berbicara tidak terstruktur, atau kesulitan menyampaikan pesan secara efektif. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas komunikasi serta performa akademik dan sosial siswa (Bodie, 2010).

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa dapat memberikan dampak negatif terhadap proses pembelajaran. Siswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung kurang aktif dalam kegiatan diskusi, enggan mengajukan pertanyaan, serta mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, dan prestasi akademik siswa. Selain itu, kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan menurunkan rasa percaya diri dalam berbagai situasi sosial (Haryati dan Munawwaroh, 2025).

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum masih sering ditemukan pada siswa SMA, termasuk siswa yang memiliki pengalaman berorganisasi. Pengalaman organisasi sebenarnya memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih berbicara di depan umum, memimpin rapat, menyampaikan pendapat, serta berinteraksi dengan banyak orang. Namun demikian, tidak semua siswa yang aktif berorganisasi memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Sebagian siswa masih menunjukkan rasa gugup, takut melakukan kesalahan, dan khawatir memperoleh penilaian negatif ketika harus berbicara di hadapan audiens (Ahmed dkk. 2025).

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, reaktivitas fisiologis, serta keterampilan komunikasi. Faktor

eksternal meliputi pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, proses modelling, dan kondisi situasional saat berbicara di depan umum. Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah efikasi diri (Bodie dan Adler, 2016).

Bandura (2006) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri tidak hanya memengaruhi keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga memengaruhi cara berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak ketika menghadapi tantangan.

Menurut Bandura (2012), efikasi diri terdiri atas tiga aspek utama yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Aspek *level* berkaitan dengan keyakinan individu dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas tertentu. Aspek *strength* menunjukkan kuatnya keyakinan individu terhadap kemampuannya sehingga mampu bertahan ketika menghadapi hambatan. Sedangkan aspek *generality* menunjukkan sejauh mana keyakinan tersebut dapat diterapkan dalam berbagai situasi dan bidang kehidupan.

Efikasi diri berperan penting dalam menentukan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengontrol pikiran negatif, serta lebih siap menghadapi situasi berbicara di depan audiens. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung lebih mudah mengalami keraguan diri, kekhawatiran berlebihan, dan ketakutan akan penilaian negatif dari audiens. Kondisi tersebut menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum menjadi lebih tinggi (Hesbol, 2019).

Menurut Bandura (2006) pengalaman berorganisasi dapat menjadi sarana pengembangan efikasi diri karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, persuasi verbal, dan pengalaman belajar sosial. Menurut teori kognitif sosial Bandura, pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama pembentukan efikasi diri. Oleh karena itu, siswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan efikasi diri yang dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Woodrow (2011) menemukan bahwa efikasi diri berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada keterampilan berbicara. Asakereh dan Dehghannezhad (2015) menunjukkan bahwa efikasi diri berbicara berkontribusi terhadap peningkatan performa komunikasi lisan. Selain itu, Hesbol (2019) menjelaskan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan ketika tampil di depan umum.

Dalam konteks berbicara di depan umum, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyampaikan materi, menjawab pertanyaan audiens, serta mengendalikan situasi ketika berbicara. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri sehingga lebih mudah mengalami kecemasan ketika harus tampil di depan umum. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang rendah dapat menyebabkan individu lebih fokus pada

kemungkinan kegagalan dibandingkan keberhasilan, sehingga meningkatkan rasa takut dan kekhawatiran saat berbicara di hadapan orang lain (Bandura, 2006)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri yang memiliki pengalaman berorganisasi di Kota Demak. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.

2. METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta tingkat hubungan antara dua variabel, yaitu efikasi diri sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2022), penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan (treatment) terhadap variabel yang diteliti.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian berjumlah 544 siswa pengurus OSIS SMA Negeri di Kota Demak. Sampel penelitian berjumlah 121 siswa yang diperoleh melalui *teknik cluster random sampling*. Sampel berasal dari SMA Negeri 1 Demak, SMA Negeri 2 Demak, dan SMA Negeri 1 Wedung.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dua skala psikologi yang disusun berdasarkan model skala likert. Skala yang digunakan terdiri dari:

1. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum, yang disusun berdasarkan aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Bartholomay dan Houlihan (2016), yaitu aspek kognitif, perilaku, dan psikologis. Skala ini terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,929$.
2. Skala Efikasi Diri, yang disusun berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (2012), yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Skala ini terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,936$.

Seluruh aitem dalam kedua skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala efikasi diri menunjukkan semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa, sedangkan semakin tinggi skor pada skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan IBM *SPSS Statistics* versi 27.0 untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri yang memiliki pengalaman berorganisasi di Kota Demak. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = -0,515$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,515$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$), yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri siswa, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 26,5% terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan 73,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Siswa yang memiliki pengalaman berorganisasi, efikasi diri dapat berkembang melalui pengalaman keberhasilan, interaksi sosial, serta kesempatan untuk berlatih berbicara di depan orang lain. Pengalaman tersebut membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri sehingga lebih siap menghadapi situasi komunikasi publik.

Hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (2012), yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Aspek *level* berkaitan dengan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan tugas. Siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya akan lebih siap menghadapi situasi berbicara di depan umum meskipun dihadapkan pada audiens yang banyak atau materi yang dianggap sulit. Sebaliknya, siswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya akan lebih mudah merasa tertekan dan cemas ketika menghadapi situasi tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Bandura (2012) yang menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Efikasi diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, serta bertindak ketika menghadapi suatu situasi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung melihat situasi yang menantang sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memandang situasi tersebut sebagai ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Bartholomay dan Houlihan (2016),

yaitu aspek kognitif, perilaku, dan psikologis. Pada aspek kognitif, siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif terhadap kemampuannya sehingga tidak mudah dipenuhi oleh pikiran negatif ketika berbicara di depan umum. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah lebih sering memikirkan kemungkinan kegagalan dan penilaian negatif dari orang lain sehingga kecemasan yang dialami menjadi lebih tinggi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Paradewari (2017) yang menemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan kemampuan berbicara di depan umum. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Trisnaningati dan Christian (2021) yang menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, penelitian Yogasuria dkk. (2023) menemukan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki efikasi diri rendah. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang penting dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri yang memiliki pengalaman berorganisasi di Kota Demak. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan efikasi diri siswa perlu dilakukan melalui pemberian kesempatan untuk memperoleh pengalaman keberhasilan, pelatihan komunikasi, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, serta dukungan dari guru dan lingkungan sekolah. Dengan meningkatnya efikasi diri, diharapkan siswa mampu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dan menunjukkan performa komunikasi yang lebih optimal dalam berbagai situasi akademik maupun sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri yang memiliki pengalaman berorganisasi di Kota Demak. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi. Dengan demikian, efikasi diri berperan penting dalam membantu siswa mengurangi rasa cemas ketika harus berbicara di hadapan audiens, sehingga mereka dapat tampil lebih percaya diri dan mampu menyampaikan gagasan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., Rodman, G., & du Pré, A. (2016). *Understanding human communication* (13th ed.). Oxford University Press.
- Asakereh, A., & Dehghannezhad, M. (2015). Student satisfaction with EFL speaking classes: Relating speaking self-efficacy and achievement. *Theory and Practice in Language Studies*, 5(7), 1517–1524. <https://doi.org/10.17507/tpls.0507.24>
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307–337). Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public speaking anxiety scale: Preliminary psychometric data and scale validation. *Personality and Individual Differences*, 94, 211–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.026>
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
- Hesbol, K. A. (2019). Self-efficacy and public speaking performance among students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 12(2), 45–56.
- Paradewari, D. S. (2017). Hubungan antara efikasi diri dan kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 25–34.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Trisnaningati, N., & Christian, H. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(2), 112–121.
- Woodrow, L. (2011). College English writing affect: Self-efficacy and anxiety. *System*, 39(4), 510–522. <https://doi.org/10.1016/j.system.2011.10.017>
- Yogasuria, N., Fitriani, A., & Rahmawati, D. (2023). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 20(1), 45–57.