

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA, DI JAKARTA

Ria Apriyeni¹, Yuli Azmi Rozali².
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul,
Jakarta Jalan Arjuna Utara no. 9 Kebon Jeruk,
Jakarta 11510
Apriyeni06@gmail.com

Abstract

Students who have difficulty speaking in public due to experiencing an anxiety about speaking in public (Communication Apprehension). Self-efficacy influences students to be able to speak in public. Purpose: The purpose of this study was to determine the relationship between Self-efficacy and Communication Apprehension among students in Jakarta. Methods: This research method is correlational quantitative with the sampling technique using non probability sampling, with 100 student respondents in Jakarta. The Self-efficacy measuring instrument totaled 28 valid items with a reliability value (α) of 0.933, while the Communication Apprehension measuring instrument totaled 19 valid items with a reliability value (α) of 0.919. Results: The results of the product moment correlation test showed that there was a strong and a significant negative relationship between Self-efficacy and Communication Apprehension (sig p 0.000 and r -0.761). Self-efficacy contributed 57.91% to Communication Apprehension. More students have low Self-efficacy (51%) and high Communication Apprehension (51%). Friendship will create higher Self-efficacy and Communication Apprehension, and many men have low Self-efficacy and high Communication Apprehension.

Keywords: *Self-Efficacy, Communication apprehension, Student*

Abstrak

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan berbicara di depan umum dikarenakan mengalami sebuah kecemasan terhadap berbicara di depan umum (*Communication Apprehension*). *Self-efficacy* mempengaruhi Mahasiswa untuk dapat berbicara di depan umum. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa, di Jakarta. **Metode** Metoda penelitian ini kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling*, dengan 100 responden Mahasiswa di Jakarta. Alat ukur *Self-efficacy* berjumlah 28 aitem valid dengan nilai reliabilitas (α) 0,933, sedangkan alat ukur *Communication Apprehension* berjumlah 19 aitem valid dengan nilai reliabilitas (α) 0,919. **Hasil:** Hasil uji korelasi *product moment* diperoleh ada hubungan negatif kuat dan signifikan antara *Self-efficacy* dengan *Communication Apprehension* (sig p 0,000 dan nilai r - 0,761). *Self-efficacy* berkontribusi sebesar 57,91% terhadap *Communication Apprehension*. Mahasiswa lebih banyak memiliki *Self-efficacy* yang rendah (51%) dan *Communication Apprehension* tinggi (51%). Pertemanan akan membuat *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* yang tinggi, serta laki-laki banyak memiliki *Self-efficacy* rendah dan *Communication Apprehension* tinggi.

Kata kunci: *Self-Efficacy, Communication apprehension, Mahasiswa*

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Rentang usia Mahasiswa mulai dari usia 18 tahun ke atas. Menurut tahap perkembangan Piaget (dalam Santrock, 2014), Mahasiswa sudah berada pada tahap operasional formal, yang mana Mahasiswa sudah mampu mandiri, mampu berpikir secara abstrak dan logis, serta mampu membuat rencana-rencana dalam menyelesaikan masalah. Connor (dalam Anwar, 2010) mengatakan bahwa berbicara dapat menggambarkan bagaimana seseorang memahami dan merasakan dirinya (*sense of self*), bagaimana

cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta menyelesaikan konflik. Mahasiswa dapat menjadi pembicara, pendengar, serta pelaku media (*media participant*), yang kompeten dalam berbagai situasi di lingkungan sosialnya.

Menurut Jourdan (dalam Simanjuntak, 2015) dalam dunia pendidikan tidak akan terlepas dari berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum merupakan suatu bentuk dari sebuah interaksi dengan tujuan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang dilakukan secara lisan maupun tulisan. Berbicara di depan umum pula dilakukan untuk saling bertukar ide dan gagasan

antar individu atau kelompok. Namun, pada kenyataannya terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan berbicara di depan umum, seperti tidak memiliki motivasi untuk melakukan berbicara di depan umum di depan umum, merasa canggung ketika berhadapan dengan orang baru, dan kurang adanya dukungan dari lingkungannya, sehingga Mahasiswa tersebut mengalami kecemasan dalam melakukan berbicara di depan umum (*Communication Apprehension*).

Hal ini sejalan dengan Rogers (2003) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* merupakan perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan berbicara di depan umum, perasaan takut untuk berbicara di hadapan banyak orang. Berikut merupakan hasil survei yang dilakukan oleh Fitri (2016) dalam penelitiannya dengan topik kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari *self-efficacy* mahasiswa baru Ukwms, mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa, diketahui terdapat hasil bahwa 66% Mahasiswa mengatakan bahwa saat berbicara di depan umum mereka merasa *blank*, keluar keringat dingin, tidak dapat berkata-kata secara jelas, detak jantung berdetak dengan kencang, dan kadang-kadang gemetar. Sedangkan pada 34% Mahasiswa lainnya mengatakan bahwa mereka tidak merasakan hal tersebut.

Individu yang akan melakukan berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang “diadili” merasa bahwa penampilan, gerak-gerik, serta ucapannya sedang menjadi pusat perhatian banyak orang (Rogers, 2003). Menurut McCroskey (1984) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* merupakan kecemasan yang berkaitan dengan *Oralcommunication*.

Menurut Green Berger dan Padesky (dalam Pertiwi, 2017) mengatakan bahwa Mahasiswa yang diduga mengalami *Communication Apprehension* memiliki ciri-ciri seperti tangan berkeringat, gugup, panik, jantung berdebar cepat, sesak napas, menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan suatu ancaman, menganggap dirinya tidak mampu menjalankan dan menyelesaikan masalahnya, menghindari dari situasi yang mengharuskannya berberbicara di depan umum. Menurut Burgoon dan Ruffner (dalam Nasution, 2015) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* merupakan suatu reaksi negatif pada setiap individu berupa kecemasan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan berbicara antar individu, maupun berbicara di depan umum. Tetapi, terdapat juga Mahasiswa yang tidak mengalami *Communication Apprehension* yang dapat dilihat

dari ciri-cirinya seperti bersikap tenang, tidak “was-was,” memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan setiap permasalahan, tidak menghindari situasi yang mengharuskannya melakukan berbicara di depan umum dengan baik. Menurut Motley (dalam Harianti, 2014) mengatakan bahwa terdapat sekitar 85% dari warga Amerika mengalami kecemasan yang berkaitan dengan berbicara di depan umum dan 15%-20% Mahasiswa amerika mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Geist (dalam Feist & Feist, 2013) kecemasan dapat bersumber dari berbagai macam hal seperti tuntutan dari lingkungan sosial yang terlalu tinggi, sehingga ketika Mahasiswa menerima suatu tugas mereka tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya. Dalam menghindari *Communication Apprehension* mahasiswa diduga membutuhkan *self-efficacy* dalam melakukan berbicara di depan umum. Menurut Sarafino (dalam Anwar, 2010) mengatakan bahwa dalam menangani suatu kecemasan akan berbeda pada individu satu dengan individu yang lainnya tergantung kepada penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut *Self-Efficacy*.

Menurut Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self-efficacy* merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol keberfungsian individu itu sendiri atau lingkungan sekitarnya. Keyakinan terhadap diri sendiri harus dimiliki oleh para pelajar atau Mahasiswa. Keyakinan yang akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, mengerahkan usaha, serta dalam keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut individu berperilaku secara efektif (Prakosa, 1996). Dale Schunk (dalam Santrock, 2014) yang mengatakan bahwa *Self-efficacy* dapat mempengaruhi pemilihan kegiatan individu. Individu dengan *Self-efficacy* yang rendah kemungkinan dapat menghindari beberapa kegiatan, terutama kegiatan yang menantang. Sedangkan individu yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi akan bersemangat dan tidak menghindari kegiatan-kegiatan yang menantang bagi dirinya. Sedangkan menurut Woolfolk (2016), mengatakan bahwa *Self-efficacy* merupakan suatu penilaian individu terhadap dirinya atau terhadap tingkan keyakinan atas seberapa besar kemampuannya dalam menyelesaikan atau mengerjakan tugas tertentu.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Bandura dkk., (dalam King, 2010) bahwa *Self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai sesuatu situasi dan juga dapat menghasilkan sesuatu yang positif. Mahasiswa yang *Self-efficacy* yang tinggi mereka akan cenderung

menyelesaikan segala tuntutan tugasnya, menilai bahwa dirinya bermanfaat untuk orang lain, dan memiliki kepercayaan atas kemampuannya dalam melakukan berbicara di depan umum, maka Mahasiswa tersebut memiliki *Communication Apprehension* yang rendah. Sebaliknya ketika Mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah mereka cenderung tidak akan menyelesaikan segala tuntutan tugasnya, menilai bahwa dirinya tidak yakin terhadap kemampuannya, dan tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam melakukan berbicara di depan umum, maka Mahasiswa tersebut memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi.

Ketika Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* rendah, Mahasiswa tersebut akan berusaha untuk melakukan berbicara di depan umum antar individu maupun di depan umum, tidak menghindari ketika berada di situasi yang mengharuskannya melakukan berbicara di depan umum seperti berdiskusi dan presentasi, memiliki minat dalam kegiatan berbicara di depan umum, mampu melakukan pengontrolan situasi ketika berbicara di depan umum, dengan *self-efficacy* yang tinggi. Sedangkan pada Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi mereka akan cenderung menghindari segala kegiatan yang berhubungan dengan berbicara di depan umum, tidak memiliki usaha untuk melakukan berbicara antar individu atau di depan, tidak memiliki minat dalam melakukan berbicara di depan umum atau orang baru, tidak dapat mengontrol situasi ketika berbicara dengan orang baru atau di depan umum, dengan *self-efficacy* yang rendah.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Rogers (dalam Anggraini dkk., 2017) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* merupakan perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan berbicara di depan umum, perasaan takut untuk berbicara di hadapan banyak orang. Sejalan dengan penelitian Riani dan Rozali (2014) diketahui bahwa terdapat 39,2% mahasiswa dengan *self-efficacy* sedang dan 38,3% Mahasiswa dengan kecemasan sedang, sehingga terdapat hubungan negatif antara *Self-efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *Self-efficacy* yang dimiliki Mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya, sebaliknya jika Mahasiswa memiliki tingkat *Self-efficacy* yang rendah maka akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Adapun perbedaan di dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat perbedaan variabel yang dikaitkan. selain itu, ada pula populasi yang lebih luas dari penelitian

sebelumnya yakni Mahasiswa diseluruh Indonesia. Serta perbedaan tempat penelitian yaitu di wilayah Jakarta. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan *Self-efficacy* dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa, di Jakarta, mengetahui tingkatan *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* yang dimiliki Mahasiswa, di Jakarta, Mengetahui gambaran *Communication Apprehension* pada Mahasiswa berdasarkan memiliki kelompok pertemanan dari teman dan jenis kelamin. Penelitian ini memiliki hipotesis ada hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *Communication Apprehension* pada mahasiswa di Jakarta.

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, karena penelitian ini untuk melihat sejauh mana variabel *Self-efficacy* dan variabel *Communication Apprehension* saling berkaitan.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di Indonesia. Jumlah sampel sebanyak 100 Mahasiswa yang akan diambil di wilayah Jakarta. Alasannya dikarenakan ada keterbatasan biaya dan waktu dalam penelitian ini sehingga pengambilan sampel di Jakarta dapat mewakili Mahasiswa yang ada diseluruh Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling, dengan metode *Accidental Sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *Accidental Sampling* adalah teknik dalam menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension*, dengan menggunakan skala likert yang berisi sebuah pernyataan mengenai *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Skala *Self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997) yang diadaptasi dari penelitian Krisdayani (2016) dengan jumlah aitem sebanyak 32 aitem, dan Skala *Communication Apprehension* berdasarkan teori Rogers (2003) yang diadaptasi dari penelitian Prakoso (2014) dengan jumlah aitem sebanyak 28 aitem.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Responden Penelitian

Responden penelitian ini difrekuensikan berdasarkan pada jenis kelamin dan memiliki kelompok pertemanan. Responden dalam penelitian ini adalah 100 Mahasiswa aktif.

1. Jenis Kelamin

Tabel 1

Gambaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	22	22%
Perempuan	78	78%

Responden yang mendominasi yaitu Mahasiswa yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 78 orang (78%). Dibandingkan dengan responden laki-laki sebanyak 22 orang (22%).

2. Memiliki kelompok pertemanan

Tabel 2

Gambaran memiliki kelompok pertemanan

Memiliki kelompok pertemanan	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	94	94%
Tidak	6	6%

Responden yang mendominasi adalah Mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan sebanyak 94 orang (94%). dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kelompok pertemanan yaitu sebanyak 6 orang (6%).

A. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas pada skala *Self-efficacy* dan skala *Communication Apprehension* berdasarkan nilai (r) $\geq 0,30$. pada skala *Self-efficacy* diperoleh 28 Aitem valid dan 4 Aitem tidak valid. Pada skala *Communication Apprehension* diperoleh 19 aitem valid dan 9 aitem tidak valid.

Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan Alpha Cronbach, aitem dapat dikatakan reliabel bila (α) $\geq 0,70$. Pada skala *Self-efficacy* pada putaran pertama diperoleh (α) = 0,928, dan setelah aitem yang tidak valid digugurkan selanjutnya masuk pada putaran kedua diperoleh (α) = 0,932. Karena masih terdapat aitem yang tidak valid maka dilakukan putaran ketiga sehingga diperoleh (α) = 0,933 yang artinya skala *Self-efficacy* dikatakan reliabel.

Pada skala *Communication Apprehension* pada putaran pertama diperoleh (α) = 0,871. setelah aitem yang tidak valid digugurkan selanjutnya masuk pada putaran kedua sehingga diperoleh (α) = 0,919 yang artinya skala *Communication Apprehension* dikatakan reliabel.

B. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3

Hasil uji normalitas *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension*

	<i>Self-efficacy</i>	<i>Communication Apprehension</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,581	0,787

Dari hasil Uji normalitas diatas diperoleh nilai asymp sig (p) untuk *Self-efficacy* sebesar 0,581 dan *Communication Apprehension* sebesar 0,787. Dapat disimpulkan bahwa sebaran data dari kedua alat ukur dalam penelitian ini berdistribusi normal (sig. $p > 0,05$).

C. Hasil Uji Korelasional

Tabel 4

Korelasi antar variabel *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension*

		<i>Self-Efficacy</i>	<i>Communication Apprehension</i>
<i>Self-Efficacy</i>	Pearson Correlation	1	-0,761
	Sig. (2-tailed)		0,000
<i>Communication Apprehension</i>	Pearson Correlation	-0,761	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	

Berdasarkan dari data di atas diperoleh hasil sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara variabel *Self-efficacy* dengan *Communication Apprehension*, dan diperoleh dari nilai (r) -0,761 yang menunjukkan arah hubungan negatif antara *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension*. Didukung oleh besaran koefisien korelasi sebesar (r^2) = 0,5791 memiliki arti bahwa *Self-efficacy* berkontribusi sebesar 57,91% terhadap pembentukan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa.

D. Kategorisasi

1. Kategorisasi *Self-Efficacy*

Tabel 5
Kategorisasi variabel Self-Efficacy

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Tinggi	49	49%
Rendah	51	51%

Berdasarkan skor *Self-Efficacy* yang dikategorisasikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama dengan mean (μ) 80,72, serta skor *Self-Efficacy* yang dikategorikan rendah memiliki skor total lebih kecil dari mean (μ) 80,72, dengan kategorisasi *Self-efficacy* yang didapat dalam penelitian ini rendah yaitu 51%, dan mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi yaitu 49%.

2. Kategorisasi *Communication Apprehension*

Tabel 6
Kategorisasi variabel Communication Apprehension

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Tinggi	51	51%
Rendah	49	49%

Berdasarkan skor *Communication Apprehension* yang dikategorisasikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama dengan mean (μ) 48,37, serta skor *Communication Apprehension* yang dikategorikan rendah memiliki skor total lebih kecil dari mean (μ) 48,37, dengan kategorisasi *Communication Apprehension* yang didapat dalam penelitian ini tinggi yaitu 51%, dan mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* rendah yaitu 49%.

E. Tabulasi Silang *Self-Efficacy*

1. Jenis Kelamin

Table 7
Self-Efficacy Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Self-efficacy</i>	
	Tinggi	Rendah
Laki-laki	9	13
Perempuan	40	38

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapat bahwa mahasiswa laki-laki memiliki *Self-efficacy* yang rendah yaitu 13 orang (59,1%), sedangkan

yang memiliki *Self-efficacy* tinggi yaitu 9 orag (40,9%). Mahasiswa perempuan memiliki *Self-efficacy* yang tinggi yaitu 40 orang (51,3%), sedangkan yang memiliki *Self-efficacy* rendah 38 orang (48,7%).

2. Memiliki Kelompok Pertemanan

Table 8
Self-Efficacy Berdasarkan Memiliki Kelompok Pertemanan

Memiliki kelompok pertemanan	<i>Self-Efficacy</i>	
	Tinggi	Rendah
Ya	47	47
Tidak	2	4

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapat bahwa mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan mempunyai hasil tinggi rendah *Self-efficacy* yang sama yaitu 50%. Sedangkan yang tidak memiliki kelompok pertemanan mempunyai *Self-efficacy* lebih banyak yang tinggi yaitu 66,7%.

F. Tabulasi Silang *Communication Apprehension*

1. Jenis kelamin

Table 9
Communication Apprehension Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Communication Apprehension</i>	
	Tinggi	Rendah
Laki-laki	13	9
Perempuan	38	40

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapat bahwa mahasiswa laki-laki memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi yaitu 13 orang (59,1%), sedangkan yang memiliki *Communication Apprehension* rendah yaitu 9 orang (40,9%). Mahasiswa perempuan memiliki *Communication Apprehension* yang rendah yaitu 40 orang (51,3%), sedangkan yang memiliki *Communication Apprehension* tinggi 38 orang (48,7%).

2. Memiliki kelompok pertemanan

Table 10
Communication Apprehension Berdasarkan Memiliki Kelompok Pertemanan

Memiliki kelompok pertemanan	<i>Communication Apprehension</i>	
	Tinggi	Rendah
Ya	49	45
Tidak	2	4

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapat bahwa mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan

mempunyai hasil *Communication Apprehension* yang tinggi yaitu 49 orang (52,1%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan mempunyai hasil *Communication Apprehension* yang rendah yaitu 45 orang (47,9%). Mahasiswa yang tidak memiliki kelompok pertemanan mempunyai *Communication Apprehension* lebih banyak yang rendah yaitu 4 orang (66,7%), sedangkan Mahasiswa yang tidak memiliki kelompok pertemanan mempunyai *Communication Apprehension* tinggi yaitu 2 orang (33,3%).

Pembahasan

Peneliti mengambil data pada 100 Mahasiswa yang difrekuensikan berdasarkan pada jenis kelamin dan memiliki kelompok pertemanan. Berdasarkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 78 orang (78%) dibandingkan dengan responden laki-laki sebanyak 22 orang (22%). Berdasarkan dengan memiliki kelompok pertemanan responden terbanyak yaitu yang memiliki kelompok pertemanan yaitu sebanyak 94 orang (94%) dibandingkan dengan responden sebanyak 6 orang (6%).

Berdasarkan dari data hasil uji statistik dengan menggunakan pearson corelation diperoleh hasil signifikan 0,000 atau ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan *Self-Efficacy* dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa, di Jakarta. Besaran Nilai $r = -0,761$ yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif kuat antara variabel *Self-Efficacy* dan *Communication Apprehension*. Hipotesa penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan negatif signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa, di Jakarta. besaran koefisien korelasi sebesar (r^2) = 0,5791 memiliki arti bahwa *Self-Efficacy* berkontribusi sebesar 57,91% terhadap pembentukan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa.

Rogers (2003) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* merupakan perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan berbicara di depan umum, perasaan takut untuk berbicara di hadapan banyak orang. *Communication Apprehension* adalah rasa takut atau khawatir yang umum berkaitan dengan suatu tindakan berbicara yang dilakukan oleh sebagian besar individu (McCroskey & Beatty, 1986). McCroskey (1984) mengatakan bahwa *Communication Apprehension* merupakan kecemasan yang berkaitan dengan komunikasi nyata atau pribadi dengan orang lain. Connor (dalam Anwar,

2010) mengatakan bahwa berbicara dapat menggambarkan bagaimana seseorang memahami dan merasakan dirinya (*sense of self*), bagaimana cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta menyelesaikan konflik. Mahasiswa dapat menjadi pembicara, pendengar, serta pelaku media (*media participant*), yang kompeten dalam berbagai situasi dilingkungan sosialnya. Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* yang rendah, Mahasiswa tersebut akan berusaha untuk melakukan berbicara antar individu maupun di depan umum, tidak menghindari ketika berada di situasi yang mengharuskannya melakukan berbicara di depan umum, maka Mahasiswa tersebut memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi. Sebaliknya ketika Mahasiswa tersebut memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi mereka akan menghindari segala kegiatan yang berhubungan dengan berbicara di depan umum, maka Mahasiswa tersebut memiliki *Self-Efficacy* yang rendah. Sejalan dengan yang dikatakan Menurut Sarafino (dalam Anwar, 2010) mengatakan bahwa dalam menangani suatu kecemasan akan berbeda pada individu satu dengan individu yang lainnya tergantung kepada penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut *Self-Efficacy*. Menurut Geist *Communication Apprehension* dapat bersumber dari berbagai macam hal salah satunya yaitu *Self-Efficacy*.

Menurut Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self-Efficacy* merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol keberfungsian individu itu sendiri atau lingkungan sekitarnya. Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi mereka akan cenderung menyelesaikan segala tuntutan tugasnya, memiliki kepercayaan atas kemampuannya dalam melakukan berbicara di depan umum, maka Mahasiswa tersebut memiliki *Communication Apprehension* yang rendah. Sebaliknya ketika Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah mereka cenderung tidak akan menyelesaikan segala tuntutan tugasnya, tidak memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya dalam melakukan berbicara di depan umum maka Mahasiswa tersebut memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Dale Schunk (dalam Santrock, 2014) yang mengatakan bahwa *Self-Efficacy* dapat mempengaruhi pemilihan kegiatan individu. Individu dengan *Self-Efficacy* yang rendah kemungkinan dapat menghindari beberapa kegiatan, terutama kegiatan yang menantang. Sedangkan individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi akan bersemangat dan tidak menghindari kegiatan-kegiatan yang menantang bagi dirinya. Sejalan dengan penelitian Haziqatuzikra

dan Nio (2019) mengenai Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa KPI UINIB Padang, bahwa *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di depan umum (*Communication Apprehension*) menunjukkan adanya Hubungan negatif signifikan antara *Self-Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum (*Communication Apprehension*), artinya jika *Self-Efficacy* rendah maka *Communication Apprehension* tinggi, dan sebaliknya jika *Self-Efficacy* tinggi maka *Communication Apprehension* rendah. *Self-Efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang berpengaruh pada cara individu tersebut dalam bertindak terhadap suatu situasi (Bandura, 1997).

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi (49%), sedangkan Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* rendah (51%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah lebih banyak dibandingkan dengan Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi. *Self-Efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap kecemasan (Bandura, 1997)

Sementara Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* tinggi adalah 51%. Sedangkan Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* rendah adalah 49%. Sehingga dapat diartikan bahwa dari data menunjukkan lebih banyak Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi dibandingkan dengan Mahasiswa yang memiliki *Communication Apprehension* yang rendah. Menurut McCroskey (1984) mengatakan bahwa responden yang memiliki *Communication Apprehension* di dalam dirinya akan timbul rasa yang tidak nyaman pada dirinya, menghindari komunikasi, menarik diri, serta berbicara secara berlebihan.

Self-Efficacy memiliki banyak faktor yang mempengaruhi, dalam penelitian ini hanya menggunakan faktor jenis kelamin dan Modeling sosial (memiliki kelompok pertemanan) sebagai perwakilan data penunjang.

Berdasarkan dari hasil tabulasi silang data penunjang jenis kelamin dengan *Self-Efficacy* diperoleh nilai asymp sig. Sebesar 0,390 (>0,05), artinya tidak terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan jenis kelamin. Laki-laki memiliki *Self-Efficacy* yang rendah yaitu 59,1 %, sedangkan perempuan memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi yaitu 51,3%. Hal tersebut tidak sejalan dengan yang dikatakan oleh Bandura, (1997) bahwa *Self-Efficacy* pada jenis kelamin perempuan lebih rendah

dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Pada penelitian ini ditemukan bahwa *Self-Efficacy* pada laki-laki terlihat rendah dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan dari hasil tabulasi silang data penunjang memiliki kelompok pertemanan dengan *Self-Efficacy* diperoleh nilai asymp sig. Sebesar 0,428 (>0,05), artinya tidak terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan memiliki kelompok pertemanan. Mahasiswa dengan memiliki kelompok pertemanan mendapatkan hasil tinggi rendah *Self-Efficacy* yang sama yaitu 50%. Sedangkan pada Mahasiswa yang tidak memiliki kelompok pertemanan mempunyai *Self-Efficacy* lebih banyak yang tinggi yaitu 66,7%. Tetapi jika dibandingkan, Mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan dan yang tidak memiliki kelompok pertemanan yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah lebih banyak Mahasiswa yang tidak memiliki pertemanan. Sejalan dengan yang dikatakan oleh B.R dan H (2008) mengatakan bahwa terdapat beberapa individu akan meniru tingkah laku temannya, termasuk perlakuan yang tidak diterima oleh masyarakat. termasuk Menurut Bandura (1997) *Self-Efficacy* akan meningkat ketika individu melihat teman yang memiliki kompetensi yang setara dengannya mendapatkan kesuksesan, tetapi akan menurun jika temannya tersebut mengalami kegagalan.

Communication Apprehension memiliki banyak faktor yang mempengaruhi, dalam penelitian ini hanya menggunakan faktor jenis kelamin dan lingkungan sosial (memiliki kelompok pertemanan) sebagai perwakilan data penunjang.

Berdasarkan data penunjang jenis kelamin dengan *Communication Apprehension* diperoleh nilai asymp sig. Sebesar 0,390 (>0,05), artinya tidak terdapat hubungan antara *Communication Apprehension* dengan jenis kelamin. Jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi yaitu 59,1%, sedangkan perempuan memiliki *Communication Apprehension* yang rendah yaitu 51,3%. dan jika dibandingkan antara laki-laki dan perempuan yang memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi lebih banyak laki-laki yaitu 59,1% sedangkan perempuan 48,7%. Sejalan dengan yang dikemukakan menurut Stanga dan Ladd (1990) mengatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi secara lisan antara Mahasiswa laki-laki ataupun perempuan.

Berdasarkan data penunjang memiliki kelompok pertemanan dengan *Communication Apprehension* diperoleh nilai asymp sig. Sebesar

0,428 ($>0,05$), artinya tidak terdapat hubungan antara *Communication Apprehension* dengan memiliki kelompok pertemanan. Mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan mempunyai *Communication Apprehension* yang tinggi yaitu 52,1%. Sedangkan Mahasiswa yang tidak memiliki kelompok bertemanan mempunyai *Communication Apprehension* yang 66,7%. Tetapi, jika dibandingkan antara Mahasiswa yang memiliki ataupun yang tidak memiliki kelompok pertemanan yang memiliki *Communication Apprehension* yang tinggi lebih banyak Mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan yaitu sebesar 52,1%. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Lastina dan Abidin (2013) Hubungan antara Dukungan sosial dengan Kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Malang bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *Communication Apprehension* adalah kelompok pertemanan. Sejalan dengan yang dikatakan oleh McCroskey, dkk., (1996) bahwa individu dengan tipe *Audience Communication Apprehension*, mengalami suatu reaksi kecemasan yang muncul yaitu ketika individu tersebut merasa cemas terhadap teman-temannya, maka ketika individu tersebut melakukan pidato akan mengalami *Communication Apprehension* ketika terdapat temannya yang berada dikumpulan khalayak tersebut. *Communication Apprehension* ditandai dengan perasaan gelisah serta perasaan tertekan. Pola pikir yang keliru diyakini sangat berpengaruh terhadap *Communication Apprehension*. Individu yang akan melakukan berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang “diadili” merasa bahwa penampilan, gerak-gerik, serta ucapannya sedang menjadi pusat perhatian banyak orang (Rogers, 2003).

Temuan unik dalam penelitian ini adalah meskipun *Self-Efficacy* dan *Communication Apprehension* memiliki hubungan, faktor-faktor yang diduga berpengaruh terhadap variabel *Self-Efficacy* dan *Communication Apprehension* yaitu memiliki kelompok pertemanan, ditemukan bahwa Mahasiswa dengan *Self-Efficacy* yang rendah dan *Communication Apprehension* yang tinggi didominasi oleh Mahasiswa yang memiliki kelompok pertemanan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan menurut Az-Zahrani (2005) mengatakan bahwa lingkungan sosial dapat mempengaruhi *Communication Apprehension*, jika individu tersebut berada dilingkungan yang tidak baik, dan individu mendapatkan berbagai penilaian buruk dalam lingkungan sosialnya sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini mengenai hubungan *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Jakarta memiliki hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Jakarta dengan nilai sig.p 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar (-0,766). Artinya semakin ada hubungan negatif *Self-efficacy* maka semakin rendah *Communication Apprehension* pada Mahasiswa sebaliknya semakin rendah *Self-efficacy* maka semakin tinggi *Communication Apprehension* pada Mahasiswa. Hasil nilai r^2 sebesar 0,5867 yang artinya *Self-efficacy* berkontribusi sebesar 58,67% terhadap *Communication Apprehension* pada Mahasiswa dan sisanya sebesar 41,33% oleh faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini. Mahasiswa lebih banyak yang memiliki *Self-efficacy* rendah (54%) dan *Communication Apprehension* yang tinggi (53%). Dari hasil tabulasi silang memperlihatkan tidak terdapat hubungan data penunjang antara *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* dengan jenis kelamin dan memiliki kelompok pertemanan. Temuan dari penelitian ini yaitu memiliki kelompok pertemanan dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *Communication Apprehension* yang dimiliki oleh Mahasiswa. Adanya pertemanan membuat *Self-efficacy* dan *Communication Apprehension* yang tinggi.

Penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian *Communication Apprehension* berdasarkan subjek lain seperti siswa. Penelitian *Communication Apprehension* dengan menggunakan faktor usia dan dukungan dari teman sebaya. Diharapkan dapat melakukan penelitian pengaruh atau hubungan *Self-Efficacy* dengan *Communication Apprehension* ditinjau dari memiliki kelompok pertemanan dan pengaruh gender.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 33.
- Anwar, A. I. D. (2010). *Hubungan Self-efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara* (Skripsi). Universitas Sumatera Utara
- Az-Zahrani, M. bin S. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.

- B.R, H., & H, O. M. (2008). *Theories of Learning (Teori Belajar)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Teori Kepribadian (Theories of Personality) (7th ed.)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Futri, M. (2016). *Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Self-efficacy Mahasiswa Baru UKWMS* (Skripsi). Universitas Katolik Widya Mandala
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Jurnal Psikologi*, 18(1).
- Haziqatuzikra, A., & Nio, S. R. (2019). Hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa kpi uinib padang. *Jurnal Psikologi*, (1)
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Krisdayani, D. (2016). *Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Dalam Era Masyarakat Ekonomi Asean (MEA)* (Skripsi). Univeristas Esa Unggul
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sma Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Psikologi*, 2(3).
- McCroskey, J. C. (1984). *The Communication Apprehension Perspective*. West Virginia University Morgantown: Departement Of Speech Communication.
- McCroskey, J. C., & Beatty, M. J. (1986). *Oral Communication Apprehension*. Morgantown: Departement Of Speech Communication. West Virginia University
- McCroskey, J. C., Sallinen, A., Fayer, J. M., Richmond, V. P., & Barraclough, R. A. (1996). *Nonverbal Immediacy And Cognitive Learning: A Cross-Cultural Investigation*. West Virginia University Morgantown: Departement Of Speech Communication.
- Nasution, M. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja Man Simpanggambir. *Jurnal Psikologi*, 11– 37.
- Pertiwi, E. M. P. (2017). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP* (Skripsi). UniversitasMercur Buana
- Prakosa, H. (1996). Cara Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan Self- efficacy Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, (11), 11-22.
- Prakoso, B. (2014). *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 8.
- Rogers, N. H. (2003). *Berani Bicara Di Depan Publik (M. N. Fata & D. Benggol (eds.); 1st ed.)*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Simanjuntak, R. S. (2015). *Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Skripsi). Universitas Medan Area
- Stanga, K. G., & Ladd, R. T. (1990). Oral Communication Apprehension In Beginning Accounting Majors: An Exploratory Study. *Issues in Accounting Education*, 5(2), 180– 194.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*.
Bandung: Alfabeta.

Woolfolk, A. (2016). *Educational Psychology*
(13th Ed.). Edinburg Gate Harlow: Pearson
Education Limited.