

PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS-X SMA NEGERI X BUKITTINGGI

Annysa Chika Fadillah¹, Suci Rahma Nio²

^{1, 2}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: chikaannysa@gmail.com

Article History

Received: 23-07-2026

Revision: 19-08-2026

Accepted: 24-08-2026

Published: 29-08-2026

Abstract. Public speaking anxiety remains a barrier that can hinder students' ability to convey ideas and actively participate during the learning process. One factor thought to play a role in reducing this anxiety is self-efficacy, which is an individual's belief in their ability to face a task or situation. This study aims to analyze the effect of self-efficacy on public speaking anxiety in grade X students of SMA Negeri X Bukittinggi in 2026. The study used a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 115 students selected through a random sampling technique. Data were collected using a self-efficacy scale based on Bandura's (1997) theory and a public speaking anxiety scale based on Bodie's theory, then analyzed using simple linear regression with the help of SPSS. The results showed that self-efficacy had a negative and significant effect on public speaking anxiety ($t = -5.698$; $p = 0.002$). This finding indicates that students who have higher confidence in their abilities tend to experience lower levels of anxiety when speaking in public. The research results emphasize the importance of strengthening self-efficacy as a strategy to increase self-confidence and support students' communication skills in the school environment.

Keywords: Self-Efficacy, Public Speaking Anxiety, Senior High School Students.

Abstrak. Kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi kendala yang dapat menghambat kemampuan siswa dalam menyampaikan ide dan berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan kecemasan tersebut adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu tugas atau situasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri X Bukittinggi Tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 115 siswa yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997) dan skala kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan teori Bodie, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum ($t = -5,698$; $p = 0,002$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuannya cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika berbicara di depan umum. Hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan *self-efficacy* sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mendukung kemampuan komunikasi siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Siswa SMA

How to Cite: Fadillah, A. C & Nio, S. R. (2026). Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas-X SMA Negeri X Bukittinggi. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (4), 3451-3461. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i4.7211>

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu kompetensi penting yang perlu dimiliki peserta didik pada jenjang sekolah menengah. Keterampilan ini berperan dalam mendukung keberhasilan presentasi, diskusi, penyampaian pendapat, serta pengembangan kemampuan komunikasi yang menjadi bagian dari kompetensi abad ke-21. Namun, banyak siswa masih mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas, yang ditunjukkan melalui rasa gugup, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, hingga menghindari kesempatan untuk menyampaikan pendapat (Amin, 2022; Nafia & Al Fatah, 2022). Kondisi tersebut dapat menghambat partisipasi aktif siswa dan mengurangi efektivitas proses pembelajaran.

Di Indonesia, rendahnya keberanian siswa untuk berbicara di depan umum masih menjadi tantangan dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri X Bukittinggi, sebagian siswa kelas X menunjukkan gejala kecemasan saat melakukan presentasi maupun menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas. Sebagian besar siswa memilih diam, berbicara dengan suara pelan, atau tampak gugup ketika tampil di depan kelas. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena berpotensi menghambat perkembangan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri siswa.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum adalah *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi suatu situasi. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengendalikan tekanan psikologis, dan lebih berani menghadapi situasi yang menantang, termasuk berbicara di depan umum (Ramadhona & Sovitriana, 2021; Nugroho & Patria, 2019).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Kurniawan (2022) menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Temuan serupa juga dilaporkan pada berbagai jenjang pendidikan yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih rendah. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa atau konteks pendidikan tinggi sehingga karakteristik peserta didik sekolah menengah belum banyak dikaji. Selain itu, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA di Indonesia, khususnya di Kota Bukittinggi, masih

terbatas. Penelitian ini memiliki kebaruan pada konteks subjek penelitian, yaitu siswa kelas X SMA, serta memberikan bukti empiris mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada lingkungan sekolah menengah. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling maupun strategi pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan, kajian penelitian terdahulu, serta adanya kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai variabel-variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri X Bukittinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks siswa sekolah menengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan menguji hubungan prediktif antara *self-efficacy* sebagai variabel bebas dengan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat melalui analisis regresi linear sederhana. Desain ini dipilih karena penelitian tidak memberikan perlakuan terhadap responden, tetapi menguji sejauh mana *self-efficacy* mampu memprediksi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri X Bukittinggi Tahun Ajaran 2026. Sampel ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, diperoleh sampel sebanyak 115 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Variabel *self-efficacy* diukur menggunakan skala adaptasi *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995), diadaptasi oleh Risnawati (2010), serta mengacu pada teori Bandura (1997). Variabel kecemasan berbicara di depan umum diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek *public speaking anxiety* dari Bodie (2010) dan diadaptasi oleh Putri dan Rinaldi (2023). Sebelum digunakan, kedua instrumen diuji validitas isi menggunakan indeks Aiken's V dengan melibatkan enam orang ahli. Pada skala *self-efficacy*, sebanyak 37 item memiliki nilai Aiken's $V \geq 0,79$ sehingga dinyatakan layak

digunakan, sedangkan delapan item direvisi. Pada skala kecemasan berbicara di depan umum, sebanyak 41 item memiliki nilai Aiken's $V \geq 0,79$ dan empat item direvisi sebelum digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, instrumen diuji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 26.

Tabel 1. Hasil reliabilitas skala *self-efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	32

Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,919 menunjukkan bahwa skala *self-efficacy* memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh item dalam instrumen mampu mengukur konstruk *self-efficacy* secara konsisten sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Tabel 2. Hasil reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.939	36

Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939 menunjukkan bahwa instrumen kecemasan berbicara di depan umum memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, kedua instrumen memenuhi kriteria reliabilitas dan dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian secara konsisten. Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah. Kuesioner dibagikan secara langsung kepada responden dan diisi secara mandiri sesuai dengan kondisi yang dialami siswa. Seluruh data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 26. Tahap awal berupa analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan data memenuhi asumsi regresi linear. Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear sederhana guna mengetahui arah dan besarnya pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Persamaan regresi digunakan untuk memprediksi perubahan kecemasan berdasarkan perubahan *self-efficacy*, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk menjelaskan proporsi variasi kecemasan berbicara di depan umum yang dapat diterangkan oleh *self-efficacy*. Signifikansi model dan koefisien regresi diuji menggunakan uji t pada taraf signifikansi 0,05. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

HASIL

Deskripsi Statistika Data Penelitian

Tabel 3. Deskripsi statistika data penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i>	32	160	96	21,33	65	107	83,14	8,93
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	36	180	108	24,00	75	100	89,16	6,31

Berdasarkan Tabel 3, variabel *self-efficacy* memiliki skor hipotetik minimum 32 dan maksimum 160 dengan *mean* 96 serta standar deviasi 21,33. Sementara itu, skor empirik menunjukkan nilai minimum 65 dan maksimum 107 dengan *mean* 83,14 serta standar deviasi 8,93. Pada variabel kecemasan berbicara di depan umum, skor hipotetik berkisar antara 36 hingga 180 dengan *mean* 108 dan standar deviasi 24,00, sedangkan skor empirik memiliki nilai minimum 75 dan maksimum 100 dengan *mean* 89,16 serta standar deviasi 6,31. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dari 115 siswa, sebanyak 16 siswa (13,9%) memiliki *self-efficacy* pada kategori tinggi, sedangkan 99 siswa (86,1%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang, sehingga masih terdapat ruang untuk meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi akademik, termasuk berbicara di depan umum.

Pada variabel kecemasan berbicara di depan umum, dari 115 siswa, sebanyak 3 siswa (2,6%) berada pada kategori tinggi dan 112 siswa (97,4%) berada pada kategori sedang, sedangkan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada tingkat sedang. Meskipun kecemasan yang dialami tidak tergolong tinggi, kondisi tersebut tetap berpotensi memengaruhi keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, melakukan presentasi, maupun berpartisipasi dalam diskusi kelas. Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa baik *self-efficacy* maupun kecemasan berbicara di depan umum pada mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan *self-efficacy* masih diperlukan sebagai salah satu upaya untuk membantu siswa mengelola kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Uji Normalitas

Uji Statistik ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikannya $> 0,05$, maka dapat dikatakan residual berdistribusi normal dan sebaliknya, dengan uji analisis statistik melalui program SPSS 26 (*Statiscal Product and Service Solution*). Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 4. Tabel hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Self-Efficacy	Kecemasan Berbicara di Depan Umum
N		115	115
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	114,0348	124,1391
	Std. Deviation	14,86013	14,85951
Most Extreme Differences	Absolute	,073	,076
	Positive	,073	,076
	Negative	-,048	-,034
Test Statistic		,073	,076
Asymp. Sig. (2-tailed)		,177 ^c	,098 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas tabel 4. diatas menunjukkan nilai Asymp. Sig skala *self-efficacy* sebesar 0,177 dan skala kecemasan berbicara di depan umum memiliki nilai Asymp. Sig sebesar 0,098. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel tersebut menunjukkan $p > 0,05$ sehingga kedua variabel tersebut memiliki sebaran yang normal atau berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji lineritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak (Ghozali, 2016). Uji linieritas akan dilakukan menggunakan SPSS 26 (*Statiscal Product and Service Solution*).

Tabel 5. Hasil uji linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Bericara di Depan Umum*Self-Efficacy	Between Groups	(Combined)	20548,274	53	387,703	5,115	,000
		Linearity	14688,708	1	14688,708	193,795	,000
		Deviation from Linearity	5859,566	52	112,684	1,487	,068
	Within Groups		4623,500	61	75,795		
	Total		25171,774	114			

Berdasarkan hasil uji linieritas tabel 4.6 diatas diketahui nilai signifikansi deviation from linierity sebesar $0,068 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang linier antara self-efficacy dan kecemasan berbicara di depan umum.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji Glejser, Hasil uji heteroskedastisitas yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji heteroskedastisitas

		Coefficients^a		T	Sig.
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error		
1	(Constant)	.958	4.805	199	.842
	Self-efficacy	.052	.042	1.243	.216

Dalam hasil perhitungan tabel 6. di atas diketahui bahwa nilai signifikan dari variabel *Self-efficacy* lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,216 ($0,216 > 0,05$). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel yang diuji tidak mengandung heteroskedastisitas, artinya tidak ada kolerasi antara besarnya data dengan residual sehingga bila data diperbesar tidak menyebabkan residual (kesalahan) semakin besar pula.

Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi dipergunakan untuk menelaah hubungan antar dua variabel atau lebih, terutama untuk menelusuri pola hubungan yang modelnya belum diketahui dengan sempurna atau untuk mengetahui bagaimana variasi dari beberapa variabel independen mempengaruhi variabel dependen dalam suatu fenomena yang kompleks (Muhidin, & Abdurahman, 2017).

Tabel 7. Hasil linier regresi sederhana

		Coefficients^a		T	Sig.
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error		
1	(Constant)	184,517	13,584	13.583	,000
	Self Efficacy	-,689	,121	-,472	,002

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 7, diperoleh persamaan regresi:

$$Y = 184,517 - 0,689X$$

Nilai konstanta sebesar 184,517 menunjukkan bahwa apabila skor *self-efficacy* diasumsikan bernilai nol, maka skor kecemasan berbicara di depan umum diprediksi sebesar 184,517. Sementara itu, koefisien regresi variabel *self-efficacy* sebesar -0,689 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *self-efficacy* akan menurunkan skor kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,689 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap (konstan). Koefisien regresi yang bernilai negatif mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan arah antara *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai $t = -5,698$ dengan $p = 0,002 (< 0,05)$. Dengan demikian, *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri X Bukittinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri merupakan faktor yang berperan dalam menurunkan kecemasan ketika menyampaikan pendapat atau melakukan presentasi di depan kelas.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri X Bukittinggi. Hasil analisis regresi linear sederhana menghasilkan koefisien regresi (B) sebesar -0,689 dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-efficacy* diikuti oleh penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,689 satuan. Dengan kata lain, semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri, semakin rendah kecemasan yang dirasakan ketika harus berbicara atau melakukan presentasi di depan kelas.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang. Indikator *level* memperoleh nilai rata-rata tertinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Meskipun demikian, keyakinan tersebut belum sepenuhnya mampu menghilangkan kecemasan ketika harus tampil di depan umum. Hal ini terlihat dari hasil kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum yang juga didominasi oleh kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor-faktor situasional, seperti pengalaman berbicara, tekanan sosial, maupun rasa takut terhadap penilaian orang lain yang turut memengaruhi munculnya kecemasan.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara berpikir, respons emosional, motivasi, dan perilaku dalam menghadapi situasi yang menantang. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memandang aktivitas berbicara di depan umum sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah mengalami pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan respons fisiologis seperti gugup, jantung berdebar, serta kesulitan berkonsentrasi ketika harus tampil di depan audiens.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu prediktor penting dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Jendra et al. (2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya akan menunjukkan motivasi, ketekunan, dan kemampuan mengendalikan respons emosional yang lebih baik ketika menghadapi situasi yang menantang. Demikian pula, Suryaningsih (2021) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengatasi kecemasan sangat dipengaruhi oleh penilaian terhadap kemampuan dirinya sendiri. Penelitian Kurniawan (2022) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami individu.

Secara psikologis, pengaruh negatif *self-efficacy* terhadap kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi kognitif dan emosional. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya cenderung lebih fokus pada penyampaian materi daripada memikirkan kemungkinan melakukan kesalahan atau memperoleh penilaian negatif dari teman maupun guru. Keyakinan tersebut membantu siswa mengurangi pikiran irasional yang menjadi sumber kecemasan, sehingga mereka lebih mampu mengendalikan respons fisiologis maupun emosional ketika berbicara di depan umum. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah memusatkan perhatian pada kemungkinan kegagalan sehingga kecemasan menjadi lebih tinggi. Meskipun demikian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori sedang baik untuk *self-efficacy* maupun kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan keyakinan diri saja belum sepenuhnya mampu menghilangkan kecemasan. Faktor lain, seperti pengalaman berbicara di depan umum, dukungan sosial, keterampilan komunikasi, karakteristik kepribadian, dan lingkungan pembelajaran juga berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan siswa dan dapat menjadi variabel yang perlu dikaji pada penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Temuan ini memperkuat teori Bandura mengenai peran *self-efficacy* dalam mengendalikan respons emosional sekaligus memberikan bukti empiris bahwa penguatan keyakinan diri dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi kecemasan siswa ketika melakukan presentasi atau berbicara di depan kelas. Dengan demikian, upaya meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman keberhasilan, pemberian umpan balik positif, dan latihan berbicara secara bertahap dapat menjadi bagian penting dalam layanan bimbingan dan konseling maupun proses pembelajaran di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari studi yang dilaksanakan di SMAN X Bukittinggi mengenai kepercayaan diri terkait kecemasan berbicara di depan umum, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut:

- Tingkat *self-efficacy* siswa kelas X tahun 2026 di SMA Negeri X Bukittinggi termasuk dalam katagori baik. Hal tersebut dilihat dari hasil penyebaran skala, skor variabel *self-efficacy* yaitu sebesar 3,56, yang artinya bahwa tingkat *self-efficacy* dalam kategori baik.
- Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X tahun 2026 di SMA Negeri X Bukittinggi termasuk dalam katagori cukup baik. Meskipun masih di temukan siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum terlihat bahwa adanya reaksi tubuh yang muncul dikarenakan adanya kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut dilihat dari hasil penyebaran skala, skor variabel kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebesar 3,44 yang artinya bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori baik.
- Berdasarkan analisis regresi linier sederhana diperoleh persamaan regresi $Y = 184,517 - 0,472 X$, yang artinya jika tidak ada peningkatan nilai *self-efficacy*, maka nilai kecemasan berbicara di depan umum sebesar 184,517 dan jika nilai kecemasan berbicara di depan umum meningkat satu-satuan, maka nilai kecemasan berbicara di depan umum siswa akan meningkat sebesar -0,472. Hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar $-5,698 > t\text{-tabel } 1,981$ atau berdasarkan nilai signifikansi diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan. Berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah sebesar 58%. Hal ini dapat disimpulkan

bahwa self-efficacy berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X tahun 2026 di SMA Negeri X Bukittinggi.

REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak sekolah maupun pihak-pihak lainnya. Berikut saran diberikan, antara lain:

- Bagi subjek penelitian; penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum, diharapkan agar siswa lebih meningkatkan self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum, hal ini dapat menjadikan suatu pembelajaran di masa yang akan datang.
- Bagi peneliti selanjutnya; hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel-variabel lain yang belum diteliti, sehingga dapat diketahui mana hubungan yang paling berpengaruh dan menghasilkan penelitian yang lebih baik.

REFERENSI

- Amin, M. (2022). Public speaking sebagai kompetensi komunikasi peserta didik dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 1120–1127.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Jendra, A. F., Semarang, U. N., Semarang, U. N., & Diri, E. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro*. 4(1), 138–159.
- Kurniawan, R. D. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 112–121.
- Nafia, A., & Al Fatah, S. A. 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>
- Nugroho, A. Y. F., & Patria, B. (2019). Efikasi Diri dan Keterlibatan Orangtua dalam Pendidikan dengan Self Regulated Learning. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 125–138. <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>
- Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 56–62.
- Suryaningsih, S. (2021). *Gender Differences in The Relationship Between Anxiety, Self-Efficacy and Students Learning Outcomes on Chemistry Subject*. 13(1), 8–14