

PENGARUH EFIKASI DIRI DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA DOSEN MUDA

Dian Sri Mulyani¹

Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma¹

diansrimulyani@staff.gunadarma.ac.id¹

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan terancam, perasaan tidak menyenangkan yang diikuti dengan reaksi fisik dan psikis akibat kecemasan untuk menyesuaikan atau menghadapi situasi saat berbicara di depan umum. Salah satu faktor yang mendukung tingkat kecemasan berbicara adalah rendahnya tingkat efikasi diri yang ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri saat menyampaikan informasi di depan umum. Selain itu, tingginya kecemasan dalam berbicara juga disebabkan oleh rendahnya tingkat komunikasi interpersonal, ketidakmampuan mengungkapkan keinginan, perasaan dan mengungkapkan apa yang ada dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh dan seberapa besar pengaruh efikasi diri dan komunikasi interpersonal terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diketahui bahwa terdapat pengaruh efikasi diri sebesar 34,3% terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda, serta terdapat pengaruh komunikasi interpersonal sebesar 19,8% terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda. , dan ada pengaruh keduanya secara bersama-sama terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda sebesar 38,3%.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara, Self-Efficacy, Komunikasi Interpersonal, Dosen Muda.

PENDAHULUAN

Salah satu kemampuan yang harus dikuasai oleh seorang dosen adalah kemampuan berkomunikasi, baik dengan mahasiswa, sesama dosen maupun dengan masyarakat luas. Dalam menjalankan tugas dan fungsinya, seorang dosen harus memiliki kemampuan mengajar. Hal ini menjadi sangat penting dan menjadi sebuah keharusan dimiliki setiap individu pengajar (Rachmawati & Daryanto, 2013). Kemampuan mengajar tersebut sangat mendukung kegiatan belajar mengajar sehingga Dosen akan menjadi lebih maksimal dalam mengimplementasikan dan menyampaikan materi ajar kepada Mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan efektifitas interaksi dalam membangun hubungan berkomunikasi yang baik, kemampuan berkomunikasi juga perlu agar terjadinya pertukaran informasi dan gagasan antar individu (Prihantoro, 2022).

Komunikasi dilakukan oleh setiap orang tak terkecuali oleh dosen, baik komunikasi ruang lingkup kampus maupun di masyarakat luas. Keterampilan komunikasi interpersonal adalah keterampilan yang diperlukan oleh Dosen dalam

berbahasa yang menuntut Dosen mampu berbicara di depan umum. Dengan keterampilan komunikasi yang baik akan memudahkan Dosen dalam memberikan materi ajar, pemecahan masalah dalam proses belajar mengajar dan menjalin hubungan yang baik dengan Mahasiswa.

Namun kenyataan yang terjadi selama ini berbeda, kemampuan berkomunikasi seorang dosen khususnya dosen muda masih kurang dimiliki, sehingga masih merasa takut dan cemas ketika harus berkomunikasi di depan umum saat kegiatan mengajar. Hal ini menjadi hambatan terjadinya komunikasi yang efektif antara Dosen dan Mahasiswa.

Kecemasan berkomunikasi adalah sebuah kekhawatiran yang muncul akibat rasa takut, terancam dan tidak nyaman ketika berhadapan dengan lawan bicara, terutama saat berbicara di depan umum. Perasaan khawatir ini membuat seseorang tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi saat berbicara di depan umum. Kecemasan berkomunikasi biasanya diikuti oleh reaksi fisik dan psikis seperti perasaan cemas atau gelisah, tidak berdaya, tidak tahu apa yang akan dilakukan, tidak percaya diri, tidak tenang, ragu, dan keringat dingin akibat gugup.

Meremehkan diri sendiri, memandang diri rendah, menganggap diri tidak menarik dan tidak menyenangkan bagi orang lain adalah akibat-akibat yang muncul karena ketidakmampuan melawan rasa cemas. Apabila pikiran-pikiran negatif tersebut dibiarkan, dalam jangka panjang akan menghambat proses perkembangan diri pada seseorang. Sedangkan jangka pendeknya, saat berbicara di depan umum, mengakibatkan ketidakmampuan dalam menghadapi atau mengendalikan situasi.

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah rendahnya efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan individu bahwa dia dapat menguasai situasi, mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan mendapatkan hasil yang positif. Penilaian individu terhadap efikasi diri yang dimilikinya memberikan peranan yang sangat penting dalam hal bagaimana memandang sebuah masalah, tugas dan tantangan. Bagaimana pula ia akan melakukan pendekatan dan pemecahan dari setiap masalah dan tugas yang dihadapinya. Efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menjalankan tugas dan kemampuan dirinya untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah maka individu akan kesulitan menghadapi masalah, tidak percaya diri akan kemampuannya dan mudah menyerah ketika dihadapkan situasi yang sulit.

Dalam hal berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuannya (efikasi diri) sangat mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut akan bereaksi dan bertindak terhadap situasi yang menekan, sehingga komunikasi yang berlangsung akan menjadi efektif. Menurut Hanani dalam (Jihad, 2022), bahwa untuk menumbuhkan keyakinan dan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi, harus dibangun rasa kedekatan dan keakraban dengan lingkungan. Hal lain juga tentang kemampuan diri sendiri yang juga sangat dibutuhkan oleh seorang Dosen. Ketika Dosen dihadapkan untuk menyampaikan materi ajar yang sulit atau pertanyaan mahasiswa yang kritis, keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri) akan mengarahkan bagaimana Dosen dalam pemilihan tindakan, pemilihan kata yang efektif

dan jelas, serta mampu menjawab dan menjelaskannya dengan tenang sehingga mudah dimengerti oleh mahasiswa

Selain efikasi diri, keterampilan komunikasi interpersonal pun menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Seperti yang diungkapkan oleh Wahyuni (2015) dalam penelitiannya yaitu mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi, berpengaruh kepada rendahnya tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum. Keterampilan komunikasi interpersonal akan mengurangi beberapa masalah yang sering terjadi pada diri individu, seperti ketidakmampuan mengekspresikan keinginan, ketidakmampuan menggambarkan perasaan dan ketidakmampuan mengemukakan pendapat. Sehingga individu memerlukan sebuah pengalaman, kemampuan dan keterampilan dalam berkomunikasi interpersonal.

Dosen yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, cenderung tidak akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya, baik di lingkungan kampus seperti dengan Mahasiswa atau sesama rekan Dosen lainnya, maupun di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan oleh peneliti di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh antara efikasi diri dan keterampilan komunikasi interpersonal terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Chaplin (2006) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa yang akan datang tanpa ada sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada individu. Keadaan tidak nyaman tersebut biasanya muncul disaat ingin berbicara di depan banyak orang, biasanya bisa dilihat dari berbagai aspek, baik aspek fisik, mental dan emosional. Meskipun dari aspek fisik akan berbeda pada setiap individu, namun bisa terlihat dari jantung yang berdebar, kaki gemetar, keluar keringat dingin, suara yang bergetar dan sulit untuk bernafas. Aspek mental ditandai dengan hilangnya ingatan secara tiba-tiba, sering mengulang kata-kata atau bahkan kesulitan dalam berfikir. Sedangkan pada aspek emosional ditandai dengan rasa malu, takut dan terancam, sehingga individu merasa tidak berdaya dalam mengatasi masalah. Kecemasan berbicara di depan umum disebabkan bukan karena kurangnya pengetahuan individu terhadap pesan yang akan disampaikannya, tetapi lebih kepada ketidakmampuan individu dalam merangkai kata-kata dan ketidakmampuan dalam menyampaikan pesan.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak nyaman ketika dihadapkan untuk menyampaikan informasi pada khalayak ramai baik secara individu maupun kelompok, baik itu dalam sebuah pidato, presentasi materi, diskusi kelompok dan lain sebagainya. Pikiran negatif terhadap respon audiens, kecemasan yang berlebihan, takut audiens akan mengintimidasi dengan pertanyaan-pertanyaan sulit, tidak percaya akan kemampuan diri sehingga tidak mampu menyampaikan informasi dengan sempurna.

Dalam penelitian ini aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum adalah aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Semiun (2006) yaitu: 1) Suasana hati. 2) Kognitif. 3) Somatik dan 4) Motorik. Adapun alasan peneliti memilih aspek-aspek tersebut karena sudah mewakili aspek-aspek dan kondisi kecemasan berbicara di depan umum.

Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya bahwa ia mampu mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan atau tugas sesuai dengan harapannya. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana cara berfikir individu dalam memandang sebuah masalah atau tugas, memotivasi diri, mengelola perasaan dan sampai bagaimana individu bertingkah laku. Efikasi diri juga mempengaruhi individu dalam memandang positif segala tugas atau masalah. Orang dengan efikasi diri tinggi, ia akan lebih gigih, mudah beradaptasi dan pantang menyerah ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit. Ketika gagal, ia akan cepat bangkit dan menemukan kepercayaan dirinya lagi serta memandang kegagalan adalah suatu usaha yang belum maksimal, sehingga ia akan mencobanya lagi sampai kepada hasil yang diharapkannya.

Sedangkan Baron & Byrne (2000) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompotensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Sedangkan Feist & Feist (2002) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Menurut Bandura (1997), Efikasi diri pada individu terdiri atas tiga dimensi, yaitu: *Magnitude*, dimensi ini adalah keyakinan individu mengenai tingkat kesulitan tugas. *Generallity*, menunjukkan bahwa efikasi diri seseorang dibatasi oleh situasi-situasi tertentu. Seseorang dapat merasa yakin akan kemampuan dirinya pada suatu tugas dan situasi tertentu atau dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. *Strenght*, dimensi yang berhubungan dengan kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk meraih kesuksesan atau tujuan yang diinginkan pada setiap tugas yang dihadapinya. Dimensi ini juga berkaitan langsung dengan dimensi *magnitude* dimana semakin tinggi taraf kesulitan tugas yang dihadapi maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Komunikasi Interpersonal

Mulyana (2015) menjelaskan komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi baik verbal maupun non-verbal, yang saling bertatap muka agar bisa mengetahui feedback atau respon secara langsung. Komunikasi interpersonal juga menunjukkan bahwa komunikasi yang melibatkan dua orang saja, seperti komunikasi antara Ibu dan anak, suami istri, dua sahabat, dua rekan kerja dan lain sebagainya

Fisher (1978) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal dapat berarti sama dengan hubungan antar manusia karena akan selalu melibatkan orang lain pada sebuah hubungan dalam bentuk apapun.

Hardjana (2016) mengatakan komunikasi interpersonal berhubungan dengan komunikasi antar orang, biasanya *face to face* dalam ruang lingkup pribadi. Komunikasi interpersonal ini memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi atau respon lawan bicaranya secara langsung, baik secara verbal maupun tersirat secara nonverbal, sehingga terjadi saling pengertian, saling memahami dan menumbuhkan empati satu dengan lainnya.

Komunikasi antar pribadi lebih bersifat terbuka, sehingga dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain untuk memberikan dukungan rasa positif serta adanya saling menghargai diantara kedua belah pihak. Menurut Devito (2015) efektifitas komunikasi antar pribadi memiliki lima ciri, yaitu : Keterbukaan (*Openess*), kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan antar pribadi. Empati (*Empathy*), merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dukungan (*Supportiveness*), situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif. Rasa Positif (*Positiveness*), seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi dan menciptakan situasi kondusif untuk interaksi yang efektif. Kesetaraan (*Equaling Unity*), pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan.

Dosen Muda

Menurut Undang-undang Nomor 14 mengenai Guru dan Dosen dijelaskan bahwa dosen adalah pendidik profesional dan ilmunan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan, dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Dirjen Dikti, 2010). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dosen muda adalah seorang pengajar yang baru melakukan profesi mengajar di perguruan dalam waktu 1-5 tahun.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen muda Universitas Gunadarma, dengan sampel sebanyak 100 responden. Karakteristik responden yang digunakan yaitu dosen muda yang memiliki pengalaman

mengajar selama 1–5 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Dimana sampel ditentukan berdasarkan ciri tertentu yang dianggap mempunyai hubungan erat dengan ciri populasi. Peneliti dengan sengaja menentukan anggota sampelnya berdasarkan pengetahuan dan kemampuan tentang keadaan populasi.

HASIL DAN DISKUSI

Untuk uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 20.0 for windows yaitu uji *kolmogorov smirnov*. Berdasarkan pengujian normalitas *kolmogorov smirnov* pada variabel kecemasan berbicara di depan umum diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,413 ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran skor variabel kecemasan berbicara di depan umum berdistribusi normal. Berdasarkan pengujian normalitas *kolmogorov smirnov* pada variabel efikasi diri diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,182 ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran skor variabel efikasi diri berdistribusi normal. Sedangkan, berdasarkan pengujian normalitas *kolmogorov smirnov* pada variabel komunikasi interpersonal diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,010 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran skor variabel efikasi diri berdistribusi tidak normal.

Tabel 1: Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorof Smirnov</i>	P	Keterangan
Kecemasan berbicara di depan umum	0,413	$\geq 0,05$	Normal
Efikasi Diri	0,182	$\geq 0,05$	Normal
Komunikasi Interpersonal	0,010	$\leq 0,05$	Tidak Normal

Untuk uji linearitas diperoleh nilai F sebesar 51,229 dan 24,267 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum dan variabel komunikasi interpersonal terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 2: Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	P	Keterangan
----------	---	------	---	------------

Efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum	51,229	0.000	$\leq 0,05$	Linear
Komunikasi interpersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum	24,267	0.000	$\leq 0,05$	Linear

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dari hasil analisis terdapat pengaruh yang signifikan dari efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa diperoleh nilai F sebesar 51,229 ($p \leq 0,01$) dan nilai R square sebesar 0,343 (34,3 %). Hal ini berarti bahwa variabel efikasi diri menyumbang pengaruh sebesar 34,3 % kepada variabel kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan sisanya sebesar 65,7 % disebabkan oleh faktor – faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil uji regresi sebagaimana ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3: Hasil Uji Regresi Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

F	Sig.	R Square
51,229	0,000	0,343

Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh dari efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda dinyatakan terbukti. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Wahyuni (2015), kecemasan berbicara di depan umum terjadi karena rendahnya fungsi efikasi diri individu. Efikasi diri sangat berperan dan menentukan bagaimana individu tersebut mampu beradaptasi terhadap setiap tugas, sasaran tantangan. Bagaimana individu akan melakukan pendekatan dan pemecahan dari setiap masalah dan tugas yang dihadapinya. Di saat takut dan cemas maka individu tersebut memiliki efikasi diri yang rendah. Begitupun dosen, disaat dosen cemas dan takut saat mengajar, tidak percaya akan kemampuan dalam menyampaikan materi yang diajarkan, menunjukkan bahwa dosen tersebut memiliki efikasi diri yang rendah. Sebaliknya dosen yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan yakin atas kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar di kelas dan menganggap bahwa ancaman dan ketakutan bukan sesuatu yang harus dihindari, bahkan justru menganggap hal tersebut sebagai sebuah tantangan yang harus ia hadapi.

Pengaruh Keterampilan Komunikasi Interpersonal terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kemudian berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel komunikasi interpersonal terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa diperoleh nilai $F = 24,267$ ($p \leq 0,01$) dan nilai R square sebesar 0,198. Hal ini berarti bahwa variabel komunikasi interpersonal berkontribusi kepada variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 19,8 %. Sedangkan sisanya sebesar 80,2 % disebabkan oleh faktor – faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hasil uji regresi sebagaimana ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4: Hasil Uji Regresi Komunikasi Interpersonal terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

F	Sig.	R Square
24,267	0,000	0,198

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hardjana (2016) , Keterampilan dan kemampuan komunikasi interpersonal individu terbukti mampu mengatasi rasa takut, cemas, pikiran kacau, tubuh gemetar, bahkan demam panggung yang muncul saat berkomunikasi di depan umum. Oleh sebab itu, kecemasan seorang dosen pada saat proses belajar mengajar di dalam kelas akan menurun apabila dosen tersebut menguasai dan memiliki keterampilan komunikasi interpersonal.

Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan aspek yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu, agar komunikasi yang dilakukan berjalan efektif. Keefektifan komunikasi ditandai dengan tujuan komunikasi (baik komunikator maupun komunikan) bisa tercapai. Agar komunikasi berjalan lancar dan menghasilkan tujuan yang diharapkan, maka baik komunikator maupun komunikan harus memiliki keterampilan komunikasi interpersonal.

Pengaruh Efikasi Diri dan Komunikasi Interpersonal Secara Bersama-sama terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan analisis dapat diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari variabel efikasi diri dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai $F = 30,060$ ($p \leq 0,01$) dan nilai R square sebesar 0,383. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama berkontribusi terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 38,3 %. Hasil uji regresi sebagaimana ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5: Hasil Uji Regresi Efikasi Diri dan Komunikasi Interpersonal terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum

F	Sig.	R Square
30,060	0,000	0,383

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti terdapat kontribusi dari efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum serta komunikasi interpersonal terhadap kecemasan berbicara di depan umum, efikasi diri dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri dalam penelitian ini.

Untuk analisis tambahan mengenai kategorisasi subjek penelitian, diketahui bahwa skor rerata empirik pada variabel kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sangat rendah, dengan skor mean empirik sebesar 61,16. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda berada dalam kategori sangat rendah. Sedangkan, skor rerata empirik pada variabel efikasi diri dan komunikasi interpersonal berada pada kategori tinggi, dengan skor mean empirik efikasi diri sebesar 115,93 dan skor mean empirik komunikasi interpersonal sebesar 110,41. Hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan komunikasi interpersonal pada dosen muda berada dalam kategori tinggi.

Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu sebab akibat. Dosen yang memiliki fungsi efikasi diri yang rendah, cenderung akan mengalami kecemasan berbicara saat menjelaskan materi ajarnya. Percaya atas kemampuan diri tersebut menjadi sangat penting untuk menangani kecemasan yang dialami oleh Dosen saat berbicara di depan kelas. Dosen yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan tumbuh kesadaran atas kemampuan dan kepercayaan dirinya terhadap materi-materi yang akan diajarkannya, sekalipun materi sulit.

Menurut Bandura (1997) untuk mengatasi kecemasan diperlukan efikasi diri untuk melatih *control* terhadap *stressor*. Individu yang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan diri untuk mengontrol dan menghadapi ancaman, mereka cenderung tidak mengalami kecemasan. Sebaliknya, mereka yang tidak percaya akan kemampuan dirinya untuk mengontrol dan menghadapi ancaman, cenderung akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Komunikasi interpersonal dengan kecemasan berbicara menjadi saling berkaitan, apabila komunikasi interpersonal dosen muda baik maka ia mampu mengendalikan kecemasan berbicara di depan umum. Kemampuan komunikasi interpersonal dosen muda yang baik, memungkinkan penyampaian materi dengan jelas dan baik pula, sehingga dapat diterima oleh mahasiswa dengan baik dan menghasilkan *feedback* yang baik pula. Ketika komunikasi yang terjalin menghasilkan *feedbaak* yang baik, menyiratkan bahwa dosen tersebut sudah mampu mengatasi/mengendalikan kecemasan dan ketakutannya saat menyampaikan materi ajar di depan kelas. Komunikasi yang terjalin antara dosen dan mahasiswa pun menjadi efektif.

Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa efikasi diri dan keterampilan komunikasi interpersonal sangat mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dosen muda yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri dan memiliki keterampilan berkomunikasi interpersonal yang baik, akan sangat membantu untuk mengilangkan rasa cemas ketika berhadapan dengan situasi berbicara di depan umum/mengajar di dalam kelas. Baik efikasi diri maupun keterampilan komunikasi

interpersonal sangat dibutuhkan bagi dosen muda. Tanpa adanya efikasi diri, dosen muda akan mengalami kesulitan untuk mentransfer materi ajar sehingga hal tersebut akan membuat diri dosen tersebut mengalami kecemasan. Begitu pula dengan keterampilan komunikasi interpersonal dosen muda. Dosen muda yang tidak memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik akan mengalami kesulitan dalam mengkomunikasikan materi yang mudah diterima oleh mahasiswa, dan juga sulit untuk membangun relasi yang baik kepada mahasiswanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian ini, menunjukkan bahwa ketiga hipotesis dapat diterima. Efikasi diri dan komunikasi interpersonal memberikan kontribusi yang signifikan kepada variabel kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitian ini, efikasi diri menyumbang kontribusi sebesar 34,3 % terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda. Komunikasi interpersonal menyumbang kontribusi sebesar 19,8 % terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda. Efikasi diri dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama menyumbang kontribusi sebesar 38,3 % terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda.

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan, dosen muda yang memiliki tingkat efikasi diri dan komunikasi interpersonal yang tinggi, maka kecemasan dirinya ketika berbicara di depan umum akan rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil mean empirik pada kecemasan berbicara yang berada pada kategori sangat rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek, dalam usaha mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dalam melakukan sebuah proses mengajar, hendaknya dosen muda memperhatikan faktor efikasi diri dan komunikasi interpersonalnya. Hal ini karena efikasi diri dan komunikasi interpersonal merupakan hal penting yang menjadi faktor dan berkontribusi besar terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda di Universitas Gunadarma agar bisa mengajar dan berkomunikasi dengan efektif dengan mahasiswa. Oleh karena itu, dosen muda diharapkan selalu menumbuhkan dan meningkatkan efikasi diri dan komunikasi interpersonal yang terdapat di dalam dirinya, agar ketika dihadapkan dengan tugas mengajar matakuliah yang sulit, dapat menghadapinya dengan sangat baik.
2. Bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti hal yang sama, disarankan untuk meneliti secara kualitatif sehingga hasil penelitian akan semakin mendalam. Selain itu agar variabel yang ada diperbanyak lagi, dan bisa saja ada variabel lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum selain

efikasi diri dan komunikasi interpersonal seperti, kepercayaan diri, kecerdasan emosi dan konsep diri.

REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. Freeman and Company.
- Baron, & Byrne. (2000). *Social psychology* (9th edition). A Pearson Education Company.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Devito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.inc.
- Dirjen Dikti. (2010). *Buku pedoman sertifikasi pendidik untuk dosen tahun 2010. Buku ii penyusunan portopolio*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2002). *Theories of personality* (5th ed.). McGraw Hill.
- Fisher, B. A. (1978). *Teori-teori komunikasi*. CV Remaja Karya.
- Hardjana, A. M. (2016). *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Kanisius.
- Jihad, M. Rasyid, Noviawan. et all. 2022. *Komunikasi Verbal Pelatih dan Murid Perguruan Wingchun Harimau Besi dalam Meningkatkan Kemampuan Beladiri*. Jurnal Broadcasting Communication Vol 4 No 2 Oktober 2022.
- Mulyana, D. (2015). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Prihantoro, Edy & Anisah, Nadia. 2022. *Komunikasi Interpersonal Penyelesaian Konflik dan Mempertahankan Komitmen pada Pasangan Kekasih yang sedang Long Distance Relationship (LDR)*. Jurnal Broadcasting Communication Vol 4 No 2 Oktober 2022.
- Rachmawati, T., & Daryanto. (2013). *Penilaian kinerja profesi guru dan angka kreditnya*. Penerbit Gava Media.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Kanisius.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1).