

ANALISIS FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP EFKASI DIRI DALAM KETERAMPILAN BERBICARA MAHASISWA BAHASA INGGRIS

Aunurrahman¹, Marsa Ayu Tira², Nyemas Firda Atika³, Rahma Nur Intan Pratiwi⁴

Universitas PGRI Pontianak, Indonesia^{1,2,3,4}

e-mail: marsaayutira@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kesenjangan antara tuntutan kemampuan berbicara bahasa Inggris yang percaya diri dengan realitas hambatan psikologis seperti kecemasan dan rendahnya efikasi diri yang dialami banyak mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menganalisis secara mendalam faktor-faktor psikologis yang memengaruhi efikasi diri mahasiswa dalam keterampilan berbicara, dengan menggali pengalaman langsung mereka di kelas *Public Speaking*. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini melibatkan 10 mahasiswa semester dua dan 2 dosen yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara deskriptif-induktif. Hasil penelitian menemukan bahwa efikasi diri mahasiswa sangat dipengaruhi oleh dinamika psikologis dan sosial. Faktor pendukung efikasi diri positif antara lain keyakinan pada kemampuan diri, motivasi berprestasi, dan lingkungan emosional yang supportif. Sebaliknya, faktor penghambat utamanya adalah kecemasan berlebih terhadap penilaian dosen, takut membuat kesalahan, dan potensi ejekan dari teman. Disimpulkan bahwa efikasi diri dan kecemasan memiliki hubungan timbal balik yang kuat, di mana lingkungan belajar yang positif dan mendukung secara sosial menjadi kunci utama untuk membangun efikasi diri dan meningkatkan performa berbicara mahasiswa.

Kata Kunci: faktor psikologis, Efikasi diri, Keterampilan Berbicara.

ABSTRACT

This research is motivated by the gap between the demands of confident English speaking skills and the reality of psychological barriers such as anxiety and low self-efficacy experienced by many students. Therefore, this study focuses on an in-depth analysis of the psychological factors that influence students' self-efficacy in speaking skills, by exploring their direct experiences in Public Speaking classes. Using a qualitative phenomenological approach, this study involved 10 second-semester students and 2 lecturers who were selected purposively. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation, which were then analyzed descriptively-inductively. The results found that students' self-efficacy is strongly influenced by psychological and social dynamics. Factors supporting positive self-efficacy include confidence in one's abilities, achievement motivation, and a supportive emotional environment. Conversely, the main inhibiting factors are excessive anxiety about lecturers' assessments, fear of making mistakes, and potential ridicule from peers. It is concluded that self-efficacy and anxiety have a strong reciprocal relationship, where a positive and socially supportive learning environment is the main key to building self-efficacy and improving students' speaking performance.

Keywords: psychological factors, self-efficacy, speaking skill.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi, penguasaan keterampilan berbicara bahasa Inggris telah menjadi sebuah kompetensi fundamental yang tidak hanya menunjang keberhasilan akademis, tetapi juga membuka akses terhadap peluang profesional yang lebih luas. Idealnya, mahasiswa

program studi Bahasa Inggris diharapkan mampu menjadi komunikator yang fasih, percaya diri, dan efektif, mampu mengartikulasikan gagasan mereka secara lancar dalam berbagai konteks. Lingkungan perguruan tinggi semestinya menjadi wadah yang optimal untuk memoles kemampuan ini, di mana kurikulum dan proses pembelajaran dirancang untuk mendorong partisipasi aktif dan ekspresi diri. Pencapaian tingkat kemahiran berbicara yang tinggi dianggap sebagai salah satu indikator utama keberhasilan dalam pendidikan bahasa, yang mencerminkan kesiapan mahasiswa untuk berinteraksi secara kompeten di panggung global (Jayanti et al., 2025; Saputri et al., 2024). Harapan ini menempatkan tuntutan yang signifikan pada mahasiswa untuk tidak hanya menguasai aspek linguistik, tetapi juga memiliki ketangguhan psikologis saat tampil di depan umum.

Namun, realitas di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan (*gap analysis*) yang signifikan antara harapan ideal tersebut dengan kenyataan yang dihadapi oleh banyak mahasiswa. Alih-alih tampil percaya diri, tidak sedikit mahasiswa yang justru terhambat oleh berbagai faktor psikologis internal yang kompleks. Fenomena seperti kecemasan berlebih (*anxiety*), rendahnya motivasi, rasa malu, dan ketakutan membuat kesalahan menjadi dinding penghalang yang menghambat mereka untuk berpartisipasi aktif di kelas berbicara. Kesenjangan ini menciptakan sebuah paradoks, di mana mahasiswa yang secara teoretis memiliki pengetahuan linguistik yang memadai justru gagal menampilkannya secara optimal dalam praktik komunikasi lisan (Isnata, 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa penguasaan keterampilan berbicara tidak hanya bergantung pada aspek teknis kebahasaan, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan emosional individu, sebuah domain yang seringkali kurang mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran.

Di antara berbagai faktor psikologis yang berpengaruh, konsep *efikasi diri* (*self-efficacy*) memegang peranan sentral sebagai prediktor utama keberhasilan individu. Pertama kali diperkenalkan oleh Bandura, *efikasi diri* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam menjalankan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Keyakinan ini bukanlah sekadar rasa percaya diri yang abstrak, melainkan sebuah penilaian kognitif yang spesifik terhadap kapabilitas diri. Menurut teori ini, individu dengan *efikasi diri* yang tinggi cenderung melihat tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus ditaklukkan, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka menetapkan tujuan yang lebih ambisius, mengerahkan upaya yang lebih besar, dan menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi saat menghadapi kesulitan (Fitri et al., 2025). Sebaliknya, individu dengan *efikasi diri* rendah cenderung meragukan kemampuan mereka dan mudah menyerah, yang pada akhirnya membatasi pencapaian mereka.

Relevansi konsep *efikasi diri* menjadi semakin krusial ketika diterapkan dalam konteks akademis. Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan korelasi positif yang kuat antara tingkat *efikasi diri* mahasiswa dengan kesuksesan akademis mereka. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis cenderung lebih termotivasi, proaktif, dan resilien (Abdolrezapour et al., 2023; Majumdar & Mondal, 2023). Dalam konteks pembelajaran bahasa, *efikasi diri* secara spesifik memengaruhi kemauan mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas berbicara, mengambil risiko linguistik, dan belajar dari kesalahan. Dengan demikian, *efikasi diri* tidak hanya berfungsi sebagai pendorong motivasi, tetapi juga sebagai mekanisme penyanga psikologis yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan stres yang seringkali menyertai proses belajar bahasa asing, khususnya dalam keterampilan berbicara yang menuntut performa langsung (Jayanti et al., 2025).

Meskipun pentingnya faktor psikologis seperti kecemasan dan *efikasi diri* telah diakui dalam berbagai studi (Nadia & Amalia, 2025; Rajitha & Alamelu, 2023), masih terdapat celah

dalam literatur penelitian. Banyak kajian sebelumnya cenderung berfokus pada analisis aspek linguistik keterampilan berbicara, seperti akurasi tata bahasa, kekayaan kosakata, atau ketepatan pelafalan. Sementara itu, penelitian yang secara mendalam dan kualitatif mengeksplorasi interaksi dinamis antara berbagai faktor psikologis dengan pembentukan *efikasi diri* dalam konteks kelas berbicara masih relatif terbatas. Kajian yang ada sering kali bersifat kuantitatif yang mengukur korelasi, namun kurang mampu menangkap kekayaan dan kompleksitas pengalaman subjektif mahasiswa. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami fenomena ini dari perspektif mahasiswa itu sendiri, guna mengungkap bagaimana pengalaman psikologis mereka secara langsung membentuk keyakinan dan performa berbicara mereka (Sahrani & Hungsie, 2025).

Penelitian ini menawarkan sebuah nilai kebaruan dengan berfokus secara spesifik pada eksplorasi mendalam terhadap pengalaman psikologis mahasiswa dan pengaruhnya terhadap *efikasi diri* dalam keterampilan berbicara bahasa Inggris. Dengan mengadopsi pendekatan fenomenologis kualitatif, penelitian ini bergerak melampaui sekadar identifikasi faktor-faktor penghambat dan pendukung. Inovasi utamanya terletak pada upaya untuk memahami makna dan esensi dari pengalaman yang dijalani mahasiswa secara langsung di dalam kelas *Public Speaking*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali narasi personal, persepsi, dan perasaan mahasiswa secara holistik, sehingga dapat memetakan dinamika psikologis yang kompleks di balik angka statistik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang lebih kaya mengenai interaksi antara *efikasi diri* dan kecemasan, serta memberikan landasan empiris untuk pengembangan strategi pembelajaran yang lebih humanis.

Berdasarkan latar belakang adanya kesenjangan antara tuntutan penguasaan keterampilan berbicara dengan realitas hambatan psikologis yang dialami mahasiswa, serta adanya celah dalam kajian yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mereka, maka penelitian ini memiliki tujuan yang jelas. Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor psikologis yang secara signifikan memengaruhi tinggi rendahnya *efikasi diri* mahasiswa program studi Bahasa Inggris dalam keterampilan berbicara. Melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, penelitian ini akan menggali dan mendeskripsikan pengalaman para mahasiswa untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat *efikasi diri* mereka. Pada akhirnya, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi para pendidik dalam merancang lingkungan belajar yang lebih supotif, yang tidak hanya meningkatkan kemampuan linguistik, tetapi juga secara aktif membangun kepercayaan diri, keberanian, dan kemandirian mahasiswa. Fokus pada aspek psikologis ini sangat penting karena kecemasan berbicara dan kurangnya kepercayaan diri merupakan kendala signifikan yang sering dialami oleh siswa, menghambat kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dan mengartikulasikan ide-ide mereka secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang menerapkan desain studi fenomenologi. Pendekatan ini dipilih secara spesifik karena tujuannya adalah untuk menggali dan memahami secara mendalam makna dari pengalaman subjektif mahasiswa mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi efikasi diri mereka dalam keterampilan berbicara. Penelitian ini berfokus pada eksplorasi holistik terhadap fenomena yang dialami secara langsung oleh para partisipan di dalam kelas *Public Speaking*. Partisipan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik *purposive sampling* untuk memastikan perolehan data yang kaya dan mendalam. Subjek utama terdiri dari 10 orang mahasiswa semester dua yang dianggap dapat memberikan informasi yang relevan dan terperinci. Selain itu, untuk memperkuat

validitas data, dilibatkan pula dua orang dosen pengampu mata kuliah *Public Speaking* sebagai informan kunci yang memberikan perspektif tambahan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan teknik triangulasi metode untuk memastikan perolehan data yang kaya dan komprehensif. Tiga metode utama yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan para mahasiswa dan dosen untuk menggali pengalaman, persepsi, dan perasaan mereka terkait efikasi diri dan kecemasan berbicara. Sementara itu, observasi non-partisipan dilaksanakan di dalam kelas dengan menggunakan lembar periksa perilaku (*behavioral checklist*) untuk mencatat secara sistematis berbagai aktivitas dan interaksi yang terjadi. Sebagai data pendukung, dilakukan pula studi dokumentasi terhadap sumber-sumber data sekunder yang relevan untuk melengkapi dan memvalidasi temuan dari wawancara dan observasi.

Analisis data dalam penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif-induktif yang bersifat interaktif. Proses analisis dimulai tanpa berlandaskan pada teori awal, melainkan berfokus pada penggalian makna, pola, dan hubungan yang muncul secara alamiah dari data empiris yang telah terkumpul. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi kemudian disatukan melalui proses abstraksi untuk membentuk sebuah pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang diteliti. Untuk menjamin keabsahan dan kredibilitas temuan, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber. Teknik ini dilakukan dengan cara membandingkan dan memverifikasi data yang diperoleh dari para mahasiswa dengan informasi yang diberikan oleh kedua dosen pengampu mata kuliah, sehingga interpretasi yang dihasilkan lebih kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan sepuluh mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang dianggap mampu dan dapat memberikan data mendalam. Partisipan penelitian terdiri atas AL, AY, FD, GT, KH, OC, RK, RG, ST, dan VN. Selain itu, dua dosen pengampu mata kuliah *Public Speaking* (Ibu CK dan Ibu HS) turut diwawancarai untuk memperkuat analisis data. Dalam menganalisis data, teori efikasi diri menjadi dasar utama. Menurut Laily *et al* (2024), efikasi diri memainkan peran penting dalam menurunkan kecemasan mahasiswa saat melakukan presentasi dalam bahasa Inggris. Sementara itu, Darmawan *et al* (2019) menyatakan bahwa efikasi diri dalam berbicara bahasa Inggris terbentuk melalui pengalaman pribadi, dukungan dosen, serta peran model (role models) yang positif. Penelitian ini juga mengkaji aspek kecemasan berbicara dalam bahasa asing. Menurut Serasi dan Fransiska (2020), kecemasan berbahasa menjadi hambatan utama yang dapat menurunkan kemampuan berbicara mahasiswa. Ditambahkan oleh Susanto *et al*. (2019), mahasiswa EFL di Indonesia umumnya menunjukkan tingkat efikasi diri yang rendah dalam kelas berbicara (speaking class), terutama karena tekanan performa, penilaian, serta rasa takut membuat kesalahan.

1. Variasi Efikasi Diri dan Reaksi Psikologis Mahasiswa

Kecemasan saat berbicara dalam bahasa Inggris merupakan sebuah pengalaman universal yang dirasakan oleh seluruh partisipan dalam penelitian ini, meskipun manifestasinya bervariasi. Reaksi psikologis yang muncul berkisar dari kegugupan umum, kehilangan kata-kata secara tiba-tiba (*mental block*), hingga perasaan canggung yang menghambat kelancaran berkomunikasi. Sebagaimana diungkapkan oleh AY, tekanan saat harus melakukan presentasi di hadapan audiens akademis dapat memicu kecemasan yang nyata, "Wah, tadi saya maju ke depan untuk presentasi dihadapan banyak mahasiswa dan dosen, saya merasa cemas. Saya

sedikit gugup dan kehilangan kata-kata." Fenomena ini diperkuat oleh kekhawatiran yang dominan terhadap penilaian dosen, yang diakui oleh sembilan dari sepuluh mahasiswa sebagai sumber utama tekanan. Menariknya, mayoritas mahasiswa cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh opini teman sekelas mereka, mengindikasikan bahwa sumber kecemasan utama bersifat formal-akademis (evaluasi dosen) ketimbang sosial-horizontal (penilaian teman).

Meskipun kecemasan menjadi benang merah, tingkat efikasi diri dan kapabilitas berbahasa Inggris yang ditampilkan oleh mahasiswa menunjukkan variasi yang signifikan. Di satu sisi, terdapat mahasiswa yang, menurut observasi Ibu HS, menunjukkan keberanian untuk tampil meskipun memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan penguasaan bahasa Inggris yang masih terbatas. Hal ini menggambarkan adanya kemauan yang kuat namun terhambat oleh keterbatasan kompetensi, sebuah profil efikasi diri yang kompleks. Di sisi spektrum yang berlawanan, terdapat mahasiswa seperti AL yang tidak hanya memiliki kemahiran berbahasa Inggris yang sangat baik, tetapi juga mampu menyajikan informasi secara menarik sehingga mendapatkan umpan balik yang sangat positif dari dosen dan teman sekelas. Sebagaimana dicatat oleh Ibu HT, kemampuan AL yang superior menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Perbedaan kontras ini menegaskan bahwa efikasi diri bukan hanya tentang perasaan internal, tetapi juga tercermin dalam performa nyata yang pada gilirannya akan mempengaruhi persepsi dan reaksi dari lingkungan sekitar.

2. Faktor-Faktor Pendukung Efikasi Diri Positif

Faktor internal yang paling fundamental dalam menopang efikasi diri positif adalah keyakinan intrinsik terhadap kemampuan berbahasa Inggris yang dimiliki. Temuan menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh mahasiswa secara sadar menyatakan rasa percaya diri terhadap kapabilitas mereka, yang menjadi fondasi mental untuk berani mengambil risiko dalam berkomunikasi. Keyakinan internal ini seringkali terhubung erat dengan motivasi untuk berprestasi secara akademik. Mahasiswa seperti GT dan RK, misalnya, menunjukkan ekspektasi yang tinggi untuk memperoleh nilai maksimal. Keterkaitan ini sejalan dengan temuan Maharani (2022) yang menggarisbawahi bahwa efikasi diri yang tinggi seringkali menjadi prediktor kuat bagi pencapaian akademik. Dengan demikian, kombinasi antara keyakinan pada diri sendiri dan orientasi pada tujuan yang jelas menciptakan sebuah dorongan internal yang kuat, yang memungkinkan mahasiswa untuk melihat tantangan berbicara sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya, bukan sebagai sebuah ancaman.

Selain faktor internal, efikasi diri positif juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan strategis. Lingkungan emosional yang mendukung, di mana mahasiswa merasakan apresiasi dan perhatian tulus dari teman sekelas, terbukti menjadi katalisator yang kuat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini mengonfirmasi teori dari Zaki dan Lintangsari (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung tampil lebih baik saat berbicara, yang seringkali diperkuat oleh iklim sosial yang positif. Di samping itu, mahasiswa secara cerdas menerapkan strategi *translanguaging* atau *code-switching* sebagai mekanisme coping untuk mengurangi tekanan psikologis. Mahasiswa seperti KH secara sadar mencampurkan bahasa Inggris dan Indonesia untuk menjaga kelancaran komunikasi dan menurunkan tingkat kecemasan. Strategi ini, sebagaimana didukung oleh penelitian Laily et al. (2024), terbukti mampu meningkatkan efikasi diri dengan cara meruntuhkan hambatan psikologis saat berbicara, menjadikan komunikasi lebih natural dan tidak terlalu menegangkan.

3. Faktor-Faktor Penghambat Efikasi Diri Mahasiswa

Salah satu penghambat efikasi diri yang paling merusak berasal dari lingkungan sosial di dalam kelas, yaitu kekhawatiran terhadap kesalahan dan ejekan. Pengalaman yang dialami oleh KH dan OC menunjukkan betapa destruktifnya persepsi akan penolakan sosial. Ketika seorang mahasiswa merasa bahwa upaya komunikasinya diabaikan atau bahkan diejek oleh

teman sekelas, hal ini secara langsung mematikan motivasi mereka untuk terus mencoba. Sebagaimana diungkapkan oleh KH, "Saya sudah malas bicara bahasa Inggris, mereka tidak paham dan seolah-olah mengejek saya, mereka tidak merespon." Pernyataan ini menggambarkan sebuah lingkaran setan: ketakutan akan ejekan menyebabkan keengganan untuk berbicara, yang pada gilirannya menghambat perkembangan kemampuan berbahasa. Suasana kelas yang tidak supportif, yang dipenuhi oleh penolakan atau cemoohan, menciptakan lingkungan belajar yang toksik dan secara signifikan menurunkan kepercayaan diri mahasiswa untuk mengambil risiko linguistik yang esensial dalam pembelajaran bahasa.

Di samping faktor sosial, tekanan dari ranah akademik formal juga menjadi penghambat utama. Kecemasan terhadap evaluasi dosen merupakan sumber stres yang hampir dirasakan oleh seluruh mahasiswa, yang secara langsung dapat menurunkan keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Ketakutan akan mendapatkan penilaian negatif menciptakan sebuah beban mental yang mengalihkan fokus dari proses komunikasi ke antisipasi akan kegagalan. Keterkaitan ini diperkuat oleh temuan Mahani et al. (2025) yang mencatat bahwa efikasi diri yang rendah seringkali berkorelasi dengan penggunaan strategi belajar yang tidak optimal. Artinya, mahasiswa yang merasa cemas dan tidak percaya diri cenderung gagal menerapkan strategi belajar metakognitif yang efektif, seperti perencanaan dan refleksi diri. Dengan demikian, tekanan evaluasi tidak hanya menghambat performa sesaat, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan kompetensi belajar mahasiswa dalam jangka panjang.

4. Keterkaitan Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Pembelajaran Bahasa

Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang sangat erat dan bersifat invers antara efikasi diri dan kecemasan dalam konteks pembelajaran bahasa asing. Efikasi diri, atau keyakinan pada kemampuan diri, berfungsi sebagai semacam "pelindung psikologis" yang memoderasi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat menghadapi tugas yang menantang. Sebagaimana dijelaskan oleh Derakhshan & Karimi (2020), efikasi diri merupakan prediktor penting dalam kemampuan seseorang mengatasi tekanan performa. Secara sederhana, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki seorang mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang ia rasakan. Temuan ini diperkuat lebih lanjut oleh studi Laily et al. (2024) yang secara spesifik menunjukkan bahwa efikasi diri mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa secara signifikan, terutama dalam konteks presentasi berbahasa Inggris yang seringkali dianggap sebagai situasi bertekanan tinggi.

Keterkaitan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kognitif dan emosional. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih konstruktif. Mereka mampu mengelola tekanan dengan lebih baik karena mereka menginterpretasikan tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri mereka. Alih-alih terperangkap dalam perasaan cemas akan potensi kegagalan, mereka mampu mempertahankan fokus pada tugas akademik yang sedang dihadapi. Kemampuan untuk meregulasi emosi dan tetap berorientasi pada tugas ini memungkinkan mereka untuk mengerahkan seluruh sumber daya kognitifnya untuk berkomunikasi secara efektif. Dengan kata lain, efikasi diri yang tinggi tidak hanya membuat mahasiswa merasa lebih baik, tetapi juga membekali mereka dengan ketahanan mental (*mental resilience*) untuk menavigasi tuntutan akademik tanpa terhambat oleh kecemasan yang melumpuhkan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menyajikan sebuah analisis mendalam mengenai hubungan timbal balik yang kompleks antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di kalangan mahasiswa dalam konteks kelas *public speaking* berbahasa Inggris. Hasil wawancara dengan sepuluh

mahasiswa dan dua dosen pengampu secara konsisten menunjukkan bahwa meskipun kecemasan merupakan pengalaman yang universal, dampaknya terhadap performa sangat dimoderasi oleh tingkat keyakinan diri atau efikasi diri masing-masing individu. Fenomena ini sejalan dengan kerangka teoretis yang menyatakan bahwa kecemasan berbahasa menjadi hambatan utama dalam kemampuan berbicara (Serasi & Fransiska, 2020), dan efikasi diri berperan penting dalam menurunkannya (Laily et al., 2024). Pembahasan ini akan menguraikan secara detail dinamika tersebut, dengan menganalisis faktor-faktor kunci yang membangun dan merusak efikasi diri, strategi coping yang digunakan mahasiswa, serta bagaimana efikasi diri berfungsi sebagai sumber daya psikologis esensial dalam menavigasi tuntutan komunikasi akademik di lingkungan *EFL*.

Salah satu temuan krusial dalam penelitian ini adalah identifikasi sumber utama kecemasan mahasiswa. Data secara gamblang menunjukkan bahwa tekanan yang paling dominan tidak berasal dari penilaian sosial teman sebaya, melainkan dari ranah evaluasi akademis formal oleh dosen. Sembilan dari sepuluh mahasiswa secara eksplisit menyatakan bahwa kekhawatiran terhadap penilaian dosen menjadi pemicu utama stres, yang seringkali bermanifestasi sebagai kegugupan hingga *mental block*. Hal ini mengonfirmasi temuan Susanto et al. (2019) yang menyoroti tekanan performa dan penilaian sebagai sumber rendahnya efikasi diri mahasiswa *EFL* di Indonesia. Temuan ini mengimplikasikan bahwa lingkungan kelas *speaking* dipersepsi sebagai sebuah panggung berisiko tinggi di mana kompetensi linguistik mereka dihakimi secara resmi. Oleh karena itu, setiap intervensi yang bertujuan mengurangi kecemasan harus secara spesifik menargetkan cara untuk merekonseptualisasi proses penilaian, agar tidak terlalu dirasakan sebagai ancaman.

Di sisi lain, penelitian ini juga berhasil mengidentifikasi pilar-pilar fundamental yang menopang efikasi diri yang positif. Terdapat dua pilar utama yang saling menguatkan: fondasi internal dan dukungan eksternal. Secara internal, keyakinan intrinsik terhadap kemampuan berbahasa Inggris yang dimiliki menjadi modal dasar yang paling penting. Keyakinan ini seringkali terkait erat dengan motivasi untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, sebuah korelasi yang juga ditemukan oleh Maharani (2022). Secara eksternal, iklim emosional yang suportif dari teman sekelas terbukti menjadi katalisator kuat yang meningkatkan kepercayaan diri, sejalan dengan teori Zaki dan Lintangsari (2023). Kombinasi antara dorongan internal untuk berprestasi dan lingkungan sosial yang apresiatif ini menciptakan sebuah ekosistem yang kondusif, di mana mahasiswa merasa aman untuk mengambil risiko linguistik dan memandang tantangan berbicara sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang.

Selain faktor internal dan eksternal, mahasiswa juga menunjukkan agensi atau kemampuan bertindak secara strategis untuk mengelola kecemasan mereka. Salah satu mekanisme coping yang paling menonjol adalah penggunaan *translanguaging* atau *code-switching* secara sadar. Praktik mencampurkan bahasa Indonesia dan Inggris ini bukanlah cerminan dari kurangnya kompetensi, melainkan sebuah strategi cerdas untuk menurunkan beban kognitif dan tekanan psikologis saat berkomunikasi. Dengan melakukan ini, mahasiswa mampu menjaga alur pembicaraan dan membuat suasana terasa lebih natural dan tidak terlalu menegangkan. Temuan ini memperkuat penelitian Laily et al. (2024), yang secara spesifik menunjukkan bahwa strategi semacam ini mampu meningkatkan efikasi diri dengan cara meruntuhkan hambatan mental. Hal ini memiliki implikasi pedagogis yang penting, menyiratkan bahwa kebijakan kelas yang lebih fleksibel terhadap penggunaan bahasa dapat lebih efektif dalam membangun kepercayaan diri siswa.

Namun, efikasi diri merupakan sebuah konstruksi yang rapuh dan dapat dengan mudah dirusak oleh faktor-faktor negatif. Penelitian ini mengidentifikasi dua penghambat utama: lingkungan sosial yang toksik dan tekanan akademik yang berlebihan. Pengalaman beberapa

partisipan menunjukkan betapa destruktifnya cemoohan atau pengabaian dari teman sekelas, yang dapat secara langsung mematikan motivasi dan keberanian untuk mencoba. Suasana kelas yang tidak supportif menciptakan iklim belajar yang mengancam dan menghalangi perkembangan bahasa. Di sisi lain, tekanan evaluasi dari dosen juga menjadi sumber stres yang signifikan. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada performa sesaat, tetapi juga dapat menghambat penggunaan strategi belajar metakognitif yang efektif, sebuah korelasi yang juga dicatat oleh Mahani et al. (2025), sehingga berpotensi mengganggu perkembangan kompetensi belajar mahasiswa dalam jangka panjang.

Secara teoretis, temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah penegasan kembali mengenai hubungan invers yang kuat antara efikasi diri dan kecemasan. Efikasi diri berfungsi sebagai "pelindung psikologis" yang memitigasi dampak negatif dari kecemasan. Sejalan dengan pandangan Derakhshan dan Karimi (2020), efikasi diri merupakan prediktor penting dalam kemampuan seseorang mengatasi tekanan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang lebih konstruktif; mereka mampu menginterpretasikan tugas presentasi yang menantang sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuan, bukan sebagai ancaman terhadap citra diri mereka. Kemampuan untuk meregulasi emosi dan mempertahankan fokus pada tugas ini memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara lebih efektif, yang pada gilirannya akan memberikan umpan balik positif dan semakin memperkuat keyakinan diri mereka.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini memberikan implikasi yang jelas bagi para pendidik bahasa Inggris: membina efikasi diri mahasiswa harus menjadi tujuan pedagogis yang sentral dalam kelas *speaking*. Hal ini dapat dicapai dengan secara sadar menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis, meminimalkan ancaman sosial seperti ejekan, merekonseptualisasi praktik penilaian agar lebih bersifat formatif, dan mengakui strategi mahasiswa seperti *code-switching* sebagai sumber daya komunikatif. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang kualitatif dengan sampel purposif yang kecil, sehingga temuannya kaya akan kedalaman makna namun tidak dapat digeneralisasi. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi dinamika ini secara kuantitatif atau menguji efektivitas intervensi pedagogis spesifik yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri. Pada akhirnya, menumbuhkan keyakinan diri bukan hanya soal membuat mahasiswa merasa nyaman, melainkan membekali mereka dengan ketahanan mental yang esensial untuk keberhasilan akuisisi bahasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam keterampilan berbicara bahasa Inggris sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis dan sosial di lingkungan pembelajaran. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri positif menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan berkomunikasi dalam bahasa Inggris. Hal ini ditandai dengan: Rasa percaya diri dalam menyampaikan materi di depan kelas, optimisme dalam meraih hasil akademik yang baik, perasaan dihargai, diperhatikan, dan didukung oleh teman sekelas serta dosen, respons emosional positif seperti kebanggaan dan kepuasan setelah presentasi. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah ditandai oleh: Kecemasan tinggi terhadap kemampuan berbicara dalam bahasa Inggris, ketakutan akan penilaian negatif dari dosen maupun teman sekelas, perasaan tidak nyaman saat tampil di depan umum, pengalaman sosial yang negatif, seperti diejek atau tidak dihargai, tekanan emosional yang menyebabkan mahasiswa enggan berbicara bahkan menjadi speechless.

Temuan ini memperkuat studi sebelumnya bahwa efikasi diri memiliki hubungan langsung dengan tingkat kecemasan dan performa berbicara mahasiswa. Mahasiswa yang

merasa percaya diri cenderung tampil lebih baik dalam presentasi, sementara mereka yang mengalami tekanan emosional menunjukkan performa yang menurun. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi tertentu seperti translanguaging dapat membantu mengurangi hambatan psikologis, serta bahwa dukungan sosial dan atmosfer kelas yang positif sangat penting dalam membangun efikasi diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pemahaman tentang pentingnya efikasi diri dalam pengembangan keterampilan berbicara mahasiswa, khususnya dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris sebagai bahasa asing (EFL). Para dosen diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan non-diskriminatif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, hasil temuan ini dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan studi yang lebih mendalam terkait hubungan antara aspek psikologis, strategi belajar, dan performa bahasa dalam pendidikan EFL, khususnya di konteks pendidikan tingkat tinggi Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdolrezapour, P., et al. (2023). Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *PLOS ONE*, 18(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285984>
- Darmawan, Y., et al. (2019). Speaking self-efficacy of EFL students of pre-service teaching program in EFL classroom setting. *Journal of English Teaching*, 5(2), 145–157.
- Derakhshan, A., & Karimi, M. N. (2020). The interplay of EFL learners' self-efficacy, resilience, and willingness to communicate in speaking. *Journal of Language and Education*, 6(2), 12–24.
- Fitri, D. P. S., et al. (2025). Pengaruh self-efficacy terhadap kesiapan kerja siswa program keahlian teknik instalasi tenaga listrik sekolah menengah kejuruan. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 746. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5087>
- Isnata, R. (2025). Teacher-student interaction in the english classroom: A literature review. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 833. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4866>
- Jayanti, G. M. D., et al. (2025). Studi literatur penerapan model pembelajaran kooperatif tipe time token untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 961. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.6184>
- Laily, M., et al. (2024). Self-efficacy in its influence on students' anxiety in making english presentation. *PANYONARA: Journal of English Education*, 6(1), 45–58.
- Maharani, D. (2022). The correlation between EFL students' self-efficacy and their speaking ability. *RETAIN: Research and Teaching in English*, 10(3), 59–67.
- Majumdar, R., & Mondal, M. (2023). Exploring determinants of self-efficacy in university students: A critical analysis. *Educational Administration: Theory and Practice*, 29(4). <https://doi.org/10.53555/kuey.v29i4.6374>
- Nadia, H., & Amalia, T. Z. (2025). Utilizing ramadan traditions to enhance english speaking skills in an english course. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 970. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5564>
- Rajitha, K., & Alamelu, C. (2023). The effectiveness of activity based four-dimensional integrated strategy for alleviating speaking anxiety. *Theory and Practice in Language Studies*, 13(8), 1861. <https://doi.org/10.17507/tpls.1308.01>
- S, M. F. H., et al. (2025). EFL learners' self-efficacy and learning strategies in the learning english. *E3L: Journal of English Teaching, Linguistic, and Literature*, 6(2), 1–24.

<https://doi.org/10.30872/e31.v6i2.2693>

- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijaksanaan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>
- Saputri, V. A. M., et al. (2024). English is fun: Pengajaran kosakata bahasa inggris untuk meningkatkan oral communication skill siswa sekolah minggu buddha (smb). *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 90. <https://doi.org/10.51878/community.v3i2.2729>
- Serasi, & Fransiska. (2020). The correlation between students' self-efficacy and english speaking skills at eight grade of junior high school 09 bengkulu tengah. *Edu-Ling Journal of English Education and Linguistics*. <https://journals.unihaz.ac.id/index.php/edu-ling>
- Susanto, H., et al. (2019). Self-efficacy among indonesian efl undergraduates in speaking classes. *SCOPE: Journal of English Language Teaching*, 4(2), 101–115.
- Zaki, F., & Lintangsari, A. (2023). How confident are high schoolers to speak english: A report on speaking self-efficacy survey. *JADILA: Journal of Development and Innovation in Language and Literature Education*, 4(2), 177–190.