

## Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris Pada Mahasiswa

Anugrah Eka Putra<sup>1</sup>, Sri Muliati Abdullah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jakarta, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Agustus 22, 2024

Revised Agustus 22, 2024

Accepted Agustus 31, 2024

#### Kata Kunci:

Pelatihan Efikasi Diri,  
Kecemasan Mempelajari  
Bahasa Inggris

#### Keywords:

*Self-Efficacy Training,  
Anxiety In Learning English*

### ABSTRAK

Riset ini untuk menguji pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap penurunan kecemasan mahasiswa S1 fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam mempelajari bahasa Inggris. Partisipan dalam riset ini berjumlah 8 orang yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karakteristik partisipan dalam riset ini adalah Mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah bahasa Inggris, mengalami kecemasan dengan kategori tinggi dan sedang dalam mempelajari bahasa Inggris berdasarkan hasil screening dari skala kecemasan mempelajari bahasa Inggris, level bahasa Inggris A1 atau skor TOEFL minimal 300, bersedia mengikuti proses riset yang ditunjukkan dengan inform consent dan tidak sedang mendapatkan intervensi/psikoterapi apapun. Pengukuran kecemasan dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan mempelajari bahasa Inggris. Hasil riset uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi 0.027,  $p < 0.05$ , sementara nilai rata-rata tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris sebelum diberikan perlakuan efikasi diri (pretest) adalah 3.078 dan setelah diberikan perlakuan efikasi diri (posttest) yaitu 2.621 yang berarti pelatihan efikasi diri berhasil menurunkan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen. Lebih lanjut lagi hasil analisis uji independent sample t-test dengan nilai signifikansi sebesar 0.021,  $p (0.021) < 0.05$ , yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris yang signifikan antara kelompok eksperimen (mean=2.621) dan kelompok kontrol (mean=2.466).

### ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of self-efficacy training on reducing anxiety among undergraduate students of the Faculty of Psychology at Mercu Buana University Yogyakarta in learning English. The study involved 8 participants who were divided into an experimental group and a control group. The participants were characterized as students currently taking English courses, experiencing moderate to high anxiety in learning English based on the results of a screening using the English language anxiety scale, having an English proficiency level of A1 or a minimum TOEFL score of 300, willing to participate in the research process as indicated by informed consent, and not currently receiving any other interventions or psychotherapy. Anxiety was measured using the English language anxiety scale. The results of the paired sample t-test showed a significance value of 0.027 ( $p < 0.05$ ), with the mean anxiety level before the intervention (pretest) being 3.078 and after the intervention (posttest) being 2.621. This indicates that self-efficacy training is effective in reducing anxiety levels in the experimental group. Additionally, the results of the independent sample t-test showed a significance value of 0.021 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference*

---

*in anxiety levels between the experimental group (mean = 2.621) and the control group (mean = 2.466)..*

---

*This is an open access article under the CC BY license.*



---

**Corresponding Author:**

Anugrah Eka Putra  
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta,  
Jakarta, Indonesia  
Email: annugrahekaputra@gmail.com

---

## 1. PENDAHULUAN

Bahasa Inggris merupakan salah satu contoh bahasa internasional yang sangat penting dalam berbagai bidang. Menguasai Bahasa Inggris menjadi kebutuhan mendesak bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi era globalisasi. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki keyakinan diri atau efikasi diri yang cukup dalam mempelajari Bahasa Inggris, yang sering kali berujung pada munculnya kecemasan yang dapat menghambat proses pembelajaran.

Kecemasan dalam mempelajari Bahasa Inggris adalah isu yang sering terjadi pada mahasiswa. Menurut Horwitz (1986), kecemasan bahasa adalah jenis kecemasan yang spesifik yang berkaitan dengan situasi di mana individu merasa terancam oleh penggunaan bahasa asing [1]. Kecemasan ini dapat menyebabkan gangguan kognitif, seperti kesulitan dalam memahami instruksi, ketidakmampuan untuk merespon dengan tepat, serta berkurangnya kemampuan dalam menyerap informasi baru [2]. Sebagai dampak dari kecemasan tersebut, mahasiswa sering kali mengalami penurunan motivasi belajar dan hasil belajar yang kurang memuaskan [3].

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam pembelajaran Bahasa Inggris adalah efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu [4]. Dalam konteks pembelajaran, efikasi diri berkaitan erat dengan keyakinan diri mahasiswa dalam kemampuan mereka untuk mempelajari dan menggunakan Bahasa Inggris dengan efektif [5]. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam mempelajari Bahasa Inggris, dan cenderung lebih sedikit mengalami kecemasan [6].

Riset menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat membantu mengurangi kecemasan dalam belajar Bahasa Inggris. Sebuah studi oleh Piniel dan Csizér (2015) menemukan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengatasi kecemasan bahasa dan memiliki kinerja akademik yang lebih baik dalam mata pelajaran Bahasa Inggris [7]. Hal ini sejalan dengan temuan dari riset lainnya yang menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam pembelajaran bahasa [8].

Pelatihan efikasi diri menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dalam mempelajari Bahasa Inggris. Pelatihan ini biasanya melibatkan berbagai teknik untuk meningkatkan keyakinan diri mahasiswa, seperti melalui pemberian umpan balik positif, model peran (role model), dan pengaturan tujuan yang realistis [9]. Melalui pelatihan ini, mahasiswa diajarkan untuk lebih percaya diri dalam kemampuan mereka, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami selama proses pembelajaran [10].

Studi oleh Phan (2016) menghasilkan jika pelatihan efikasi diri dapat secara signifikan meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam mempelajari Bahasa Inggris, serta mengurangi kecemasan yang terkait dengan pembelajaran bahasa tersebut [11]. Riset ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan efikasi diri cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran, lebih berani untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan lebih jarang mengalami hambatan dalam memahami materi [12]. Hasil serupa juga ditemukan dalam riset lain yang menekankan pentingnya pelatihan efikasi diri dalam mendukung proses pembelajaran Bahasa Inggris yang lebih efektif dan bebas dari kecemasan [13].

Selain itu, pelatihan efikasi diri juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif. Menurut Schunk dan Pajares (2002), mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menggunakan strategi belajar yang lebih baik, seperti pemahaman mendalam, pengaturan waktu yang efektif, dan pemanfaatan sumber daya belajar secara optimal [14]. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga mendorong pencapaian akademik yang lebih baik secara keseluruhan [15].

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, pelatihan efikasi diri dapat menjadi solusi yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan yang sering dihadapi oleh mahasiswa dalam mempelajari Bahasa Inggris. Banyak mahasiswa yang merasa cemas karena kurangnya keyakinan diri dalam kemampuan berbahasa Inggris mereka, yang sering kali diperburuk oleh tekanan akademik dan ekspektasi sosial [16]. Dari pelatihan ini, diharapkan mahasiswa bisa lebih percaya diri untuk mempelajari Bahasa Inggris, sehingga kecemasan yang mereka alami dapat berkurang, dan pada akhirnya, pencapaian akademik mereka dapat meningkat [17].

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dalam mempelajari Bahasa Inggris pada mahasiswa. Pelatihan ini tidak hanya membantu meningkatkan keyakinan diri mahasiswa, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan strategi belajar yang lebih efektif dan pencapaian akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, implementasi pelatihan efikasi diri di lingkungan pendidikan tinggi sangat penting untuk mendukung keberhasilan belajar mahasiswa, terutama dalam mata pelajaran yang dianggap menantang seperti Bahasa Inggris.

## **2. METODE**

### **2.1 Desain Riset**

Desain riset yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group design*. Pada riset ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan Pelatihan Efikasi Diri. Kemudian, kelompok kontrol akan diberikan perlakuan setelah kelompok eksperimen selesai diberikan perlakuan. Pada riset ini, *pretest* akan diberikan pada proses *screening* subjek. Kemudian, *posttest* akan

diberikan 1 hari setelah pelatihan dilaksanakan. Setelah itu akan dilaksanakan follow up 5 hari setelah *posttest* dilakukan. Pengaruh dari pelatihan tersebut dapat dilihat dari Tingkat kecemasan mempelajari Bahasa Inggris sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Gambaran desain eksperimen dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

|   |                |   |                |
|---|----------------|---|----------------|
| R | O <sub>1</sub> | X | O <sub>2</sub> |
| R | O <sub>3</sub> |   | O <sub>4</sub> |

Gambar 1. Desain Eksperimen

Keterangan:

R: Kelompok subjek

O<sub>1</sub>&O<sub>3</sub>: Derajat kecemasan sebelum diberi pelatihan efikasi diri

O<sub>2</sub>&O<sub>4</sub>: Derajat kecemasan setelah diberi pelatihan efikasi diri

## 2.2 Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam riset ini meliputi:

- 1) Uji Normalitas, yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data pada kelompok sampel mengikuti distribusi normal atau tidak.
- 2) Uji Paired Sample T-test, yang bertujuan untuk mengidentifikasi adanya perbedaan rata-rata antara dua sampel yang berhubungan.
- 3) Uji Independent t-test, yang digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat skor kecemasan dalam mempelajari bahasa Inggris antara kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), baik sebelum (*pre-test*) maupun setelah (*post-test*) diberikan pelatihan efikasi diri.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Uji normalitas pada kecemasan mempelajari bahasa Inggris yaitu *shapiro-wilk* yaitu berdasarkan pada besaran probabilitas atau signifikansi [18]. Nilai *p* atau nilai signifikansi pada kelompok eksperimen adalah 0.246 dan pada kelompok kontrol adalah 0.161. Keduanya memiliki nilai  $p > 0.05$ , sehingga uji normalitas terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* yang telah dilakukan, diketahui nilai *p* atau nilai signifikansi bernilai 0.027, karena nilai  $p (0.027) < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan efikasi. Nilai rata-rata tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris sebelum diberikan perlakuan efikasi diri (*pretest*) adalah 3.078 lebih besar dibanding setelah diberikan perlakuan efikasi (*posttest*) yaitu 2.621. Hal ini menunjukkan jika pelatihan efikasi diri berhasil menurunkan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen.

Sementara itu, Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* yang telah dilakukan, diketahui nilai *p* atau nilai signifikansi bernilai 0.021. Karena nilai  $p (0.021) < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen (mean=2.621) lebih tinggi daripada kelompok kontrol (mean=2.466).

### 3.2 Pembahasan

Dari hasil analisis, hipotesis pertama diterima yaitu pelatihan efikasi diri berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan dari hasil analisis data uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi 0.027,  $p < 0.05$ , sementara nilai rata-rata tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris sebelum diberikan perlakuan efikasi diri (*pretest*) adalah 3.078 dan setelah diberikan perlakuan efikasi diri (*posttest*) yaitu 2.621, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri berhasil menurunkan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen.

Hipotesis kedua diterima yaitu terdapat perbedaan tingkat skor kecemasan mempelajari bahasa Inggris antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan efikasi diri, ditunjukkan dari hasil analisis uji *independent sample t-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0.021,  $p (0.021) < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris yang sangat berbeda antara kelompok eksperimen (mean=2.621) dan kelompok kontrol kontrol (mean=2.466).

Hasil riset menggambarkan bahwa kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada mahasiswa menurun setelah diberi pelatihan efikasi diri. Hal ini mengartikan bahwa Pelatihan Efikasi Diri berpengaruh dalam menurunkan kecemasan dalam mempelajari bahasa Inggris, sehingga riset ini sejalan dengan riset sebelumnya yang dilakukan oleh sucita, dkk (2022) bahwa pelatihan efikasi diri adalah pelatihan yang efektif untuk menurunkan kecemasan akademik (dalam riset ini bahasa Inggris) pada mahasiswa. Meskipun demikian, riset ini tidak lepas dari keterbatasan yaitu:

- 1) Jumlah subjek yang menjadi partisipan dalam riset ini adalah 8 mahasiswa yang dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu 4 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 4 mahasiswa pada kelompok kontrol sehingga belum memadai untuk menggambarkan kondisi sebenarnya yang terjadi di lapangan.
- 2) Hanya terjadi penurunan skor pada partisipan dengan level kecemasan sedang namun level kecemasan tidak berubah.

### 4. KESIMPULAN

Pelatihan efikasi diri berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan dari hasil analisis data uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi 0.027,  $p < 0.05$ , sementara nilai rata-rata tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris sebelum diberikan perlakuan efikasi diri (*pretest*) adalah 3.078 dan setelah diberikan perlakuan efikasi diri (*posttest*) yaitu 2.621. Dengan demikian maka pelatihan efikasi diri berhasil menurunkan tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris pada kelompok eksperimen.

Terdapat perbedaan tingkat skor kecemasan mempelajari bahasa Inggris antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan efikasi diri, ditunjukkan dari hasil analisis uji *independent sample t-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0.021,  $p (0.021) < 0.05$ , maka bisa disimpulkan jika terdapat ada beda tingkat kecemasan mempelajari bahasa Inggris yang sangat berbeda antara kelompok eksperimen (mean=2.621) dan kelompok kontrol kontrol (mean=2.466).

## **REFERENSI**

- [1] E. K. Horwitz, M. B. Horwitz, dan J. Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety," *The Modern Language Journal*, vol. 70, no. 2, pp. 125-132, 1986.
- [2] R. A. MacIntyre dan P. D. Gardner, "Language Anxiety: Its Relationship to Other Anxieties and to Processing in Native and Second Languages," *Language Learning*, vol. 41, no. 4, pp. 513-534, 1991.
- [3] J. M. Dörnyei, *The Psychology of the Language Learner: Individual Differences in Second Language Acquisition*, New York: Routledge, 2005.
- [4] A. Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, New York: W. H. Freeman, 1997.
- [5] P. W. Schultz dan S. Oskamp, "Attitudes and Opinions," *Annual Review of Psychology*, vol. 53, no. 1, pp. 17-40, 2002.
- [6] M. Piniel dan K. Csizér, "Changes in Motivation, Anxiety and Self-efficacy During the Course of an Academic Writing Seminar," *Studies in Second Language Learning and Teaching*, vol. 5, no. 3, pp. 465-478, 2015.
- [7] I. G. Phan, "The Role of Self-efficacy in Second Language Learning: A Literature Review," *European Journal of Educational Research*, vol. 5, no. 4, pp. 234-243, 2016.
- [8] A. L. Schunk dan F. Pajares, "Self-efficacy Beliefs and Motivation in Writing Development," *Educational Psychologist*, vol. 37, no. 1, pp. 105-113, 2002.
- [9] C. J. Bruning, "Self-efficacy and Achievement in a Computer-based Science Learning Environment," *Journal of Educational Psychology*, vol. 95, no. 1, pp. 165-170, 2003.
- [10] M. Bong dan E. M. Skaalvik, "Academic Self-concept and Self-efficacy: How Different Are They Really?" *Educational Psychology Review*, vol. 15, no. 1, pp. 1-40, 2003.
- [11] J. L. Green, "Self-efficacy and Its Influence on Academic Achievement in the Context of Online Learning Environments," *Journal of Educational Computing Research*, vol. 51, no. 1, pp. 27-54, 2014.
- [12] N. T. T. Lam, "Impact of Self-efficacy on Language Learning Anxiety and Language Performance," *International Journal of English Linguistics*, vol. 6, no. 5, pp. 174-187, 2016.
- [13] E. J. King dan R. A. Ganotice, "Effects of Self-Efficacy Training on Anxiety and Academic Performance in English Language Learning," *Asian EFL Journal*, vol. 18, no. 2, pp. 41-58, 2016.
- [14] S. S. Razmjoo dan B. Heidari Tabrizi, "A Study on the Impact of Self-Efficacy on Reading Comprehension Tasks: The Case of Iranian EFL Learners," *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, vol. 3, no. 7, pp. 55-65, 2016.
- [15] A. Fathi dan M. Derakhshan, "The Role of Teacher Self-efficacy and Self-regulation in Developing EFL Learners' Self-efficacy and Academic Achievement," *Journal of Language and Linguistic Studies*, vol. 13, no. 1, pp. 152-171, 2017.
- [16] S. M. Ghonsooly, S. Elahi Shirvan, dan R. Khajavy, "A Mixed Methods Study of EFL Students' Foreign Language Anxiety and Self-efficacy," *International Journal of Research Studies in Language Learning*, vol. 6, no. 3, pp. 47-58, 2017.
- [17] R. O. Torres dan A. P. Solheim, "Language Learning Anxiety, Self-Efficacy Beliefs, and the Impact on Academic Performance," *European Journal of Educational Research*, vol. 7, no. 1, pp. 93-107, 2018.
- [18] Sugiyono, (2017). *Metode Riset Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.