

Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro

Arya Firmanu Jendra
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
aryafirmanujendra@yahoo.co.id

Sugiyo
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
sgy11@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena sosial yaitu tingginya tingkat kecemasan ketika presentasi dalam proses pembelajaran di kelas yang diakibatkan karena rendahnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro berjumlah 230 siswa dengan sampel 160 siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri dan skala kecemasan presentasi. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana bahwa variabel efikasi diri berpengaruh terhadap variabel kecemasan presentasi sebesar 8,6%, sedangkan sisanya sebesar 91,4% dipengaruhi faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Skor koefisien pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi menunjukkan skor yang berarah negatif. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan presentasi dan sebaliknya.

Kata kunci: Kecemasan Presentasi; Efikasi Diri; Siswa

Abstract

Effect of Self-Efficacy on Anxiety Presentation of Class XI Students in SMA Negeri 1 Wuryantoro. This research was conducted based on social phenomena, namely the high level of anxiety when presentations in the learning process in class caused by low confidence in the abilities possessed by students. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on presentation anxiety in class XI students at Senior High School 1 Wuryantoro. This study uses a correlational quantitative research design. The population in this study were students of class XI in Senior High School 1 Wuryantoro totaling 230 students with a sample of 160 students. The sample selection is done by simple random sampling technique. Data collection tools used in this study were self-efficacy scale and presentation anxiety scale. Based on the results of a simple regression analysis that self-efficacy variables affect the presentation anxiety variable by 8.6%, while the remaining 91.4% is influenced by other factors not explained in this study. The coefficient score of the effect of self-efficacy on packaging presentations shows a score that has a negative direction. This can be interpreted that the higher the self-efficacy, the lower the presentation anxiety and vice versa.

Keywords: Anxiety; Self Efficacy; Students

A. Pendahuluan

Di dunia pendidikan saat ini setiap peserta didik dituntut untuk memiliki keterampilan berkomunikasi dengan baik. Hal ini selaras dengan tuntutan tujuan pendidikan yang mengembangkan kecerdasan akademik maupun keterampilan peserta didik. Pada zaman ini sebagian besar sekolah di Indonesia telah menerapkan kurikulum tiga belas. Proses pembelajaran dalam kurikulum ini yaitu berpusat pada peserta didik, sehingga peserta didik sangat dituntut untuk mampu berperan aktif dalam pembelajaran. Hal tersebut tentu selaras dengan pola pembelajaran yang terdapat pada Undang-Undang Permendikbud Nomor 69 tahun 2013 yaitu proses pembelajaran mulanya berpusat pada guru berubah menjadi berpusat pada peserta didik. Untuk menerapkan pola pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, sebagian besar guru mata pelajaran menerapkan pembelajaran

dengan metode presentasi. Survey yang dilakukan Wallechinsky (dalam Fatma 2012) dijelaskan dari sepuluh besar ketakutan manusia, sebanyak 41% menyatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan ketakutan yang mendapatkan prosentase tertinggi, kemudian sebagai pembanding hanya sebesar 19% orang yang memilih kematian sebagai ketakutan tertinggi. Menurut penelitian Velkumar dkk, (2013:58) dijelaskan bahwa anak usia 17 sampai 23 tahun mengalami tingkat ketakutan berbicara di depan umum yang tinggi. Richmond dan McCroskey (dalam De Vito, 2011:412) mengamati bahwa kira-kira 20% dari populasi umum mengalami demam panggung.

Berdasarkan hasil penelitian data awal dengan menggunakan skala kecemasan ditemukan tingkat kecemasan presentasi pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro yang mencapai kategori tinggi mencapai 11,4%, 79,5% berada kategori sedang, sedangkan sisanya sebesar 9,1% berada kategori rendah. Dalam proses pembelajaran presentasi, beberapa peserta didik terlihat masih tampak gugup dalam menyampaikan materi. Peserta didik lebih fokus pada teks bacaan materi sehingga kontak mata dengan pendengar sangat kurang. Selain itu terdapat sebagian peserta didik yang berani tanpa menggunakan teks, namun ketika menyampaikan materi masih terbata-bata dan kalimatnya seringkali sulit dipahami. Gejala lainnya peserta didik melakukan gerakan yang tidak disadari yang menunjukkan ketidaktenangan dalam menyampaikan materi. Dilihat dari kondisi fisik, beberapa peserta didik juga terlihat berkeringat. Gejala lainnya terlihat ketika guru meminta peserta didik untuk menjelaskan materi di depan kelas, hanya sedikit peserta didik yang antusias. Dalam presentasi peserta didik menyelesaikan lebih cepat dari waktu yang ditetapkan, selain itu juga terdapat ketidakjelasan ketika menyimpulkan hasil presentasi.

Menurut Brown (dalam Dharmayanti, 2016) dijelaskan bahwa faktor afektif yang mempengaruhi proses pembelajaran yaitu motif berprestasi, kepercayaan pada diri, serta kecemasan yang dialami. Dari pendapat tersebut maka dapat dikaitkan dengan peristiwa diatas bahwa memungkinkan peserta

didik mengalami kecemasan ketika presentasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Nevid (2005) bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang disebabkan pemikiran negatif bahwa keadaan buruk akan mengampirinya. Munculnya kecemasan disebabkan oleh persepsi yang dianggap kurang baik oleh individu. Priest dan Altkinson (dalam Saputra dan Safaria, 2009) juga menjelaskan bahwa kecemasan yaitu munculnya keadaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh pikiran negatif bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi dengan ditandai munculnya gejala kekhawatiran dan perasaan takut. Adapun aspek kecemasan menurut Greenberger dan Paddesky (2004) yaitu aspek pemikiran, aspek perilaku, aspek fisik, dan aspek emosi. Nevid (2005) menjelaskan faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan yaitu tingkat efikasi diri individu. Senada dengan pernyataan tersebut Bandura (dalam Saputra dan Safaria, 2009:52) hal yang dapat meredakan kecemasan antara lain efikasi diri yang artinya suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi. Sarafino (dalam Rahmatika, 2015) bahwa kecemasan dapat dikaitkan dengan persepsi masing-masing pribadi terhadap kemampuannya yang disebut dengan efikasi diri.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugasnya. Efikasi diri sebagai penilaian terhadap diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Adapun menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan kondisi emosi. Sedangkan menurut Bandura (1997) bahwa aspek efikasi diri meliputi aspek afeksi, perilaku, motivasi, dan seleksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Apollo (dalam Rozali dan Riani, 2014) juga memperkuat teori diatas bahwa penilaian positif pada diri memiliki hubungan dengan kecemasan dalam berkomunikasi. Selain itu hal senada juga ditemukan oleh penelitian Wayhuni (2015) bahwa efikasi diri berhubungan negatif dan

berpengaruh. Namun penelitian Cubukcu (2008) menunjukkan dengan hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan. Dari beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan hasil yang berbeda sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin membuktikan apakah efikasi diri benar-benar memiliki hubungan yang signifikan dan pengaruh terhadap kecemasan atau sebaliknya.

B. Pembahasan

1. Efikasi Diri

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam Psychological Review nomor 84 tahun 1986, Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu (Mawanti, 2011: 31). Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Efikasi diri selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus sering meningkatkan kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan (Bandura & Schunk, 1983). Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan dan kemantapan individu, memperkirakan kemampuan yang ada yang menghasilkan perilaku yang diusahakan sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Faktor-Faktor Efikasi Diri Bandura dan Atkinson dalam Mawanti (2011) mengemukakan ada lima sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk efikasi diri, yaitu:

1) **Mastery Experience (Pengalaman Keberhasilan)**

Alwisol (2009: 288) Prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu, sebagai sumber performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri. Keyakinan efikasi diri sebagian didasarkan pada pengalaman terkait keberhasilan dan kegagalan. Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Sama halnya menurut Bandura dalam Jess Feist dan Gregory (2010: 212) pengalaman adalah sumber yang paling berpengaruh dari efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan. Alwisol (2009: 288) berpendapat apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa terhadap peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi dirinya. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi diri yang berbeda, tergantung proses pencapaiannya: a) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi. b) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain. c) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang sudah berusaha sebaik mungkin. d) Kegagalan dalam suasana emosional dan stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal. e) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang

keyakinan efikasinya kuat. f) Orang yang biasa berhasil, sekali gagal tidak memengaruhi efikasi diri.

2) Vicarious experience atau modeling (meniru)

Teori sosial kognitif menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya mengobservasi perilaku orang lain. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Bandura (1983: 457) berpendapat orang-orang dapat membentuk representasi mental internal dari perilaku yang telah mereka observasi, dan kemudian dapat menggunakan representasi mental tersebut pada waktu mendatang. Belajar melalui pemodelan merupakan bukti dimensi kehidupan yang tidak dapat dihindari. Anak bisa belajar bahasa dengan mengobservasi orang tua dan orang lain berbicara, hal ini sama dengan seseorang yang belajar menyampaikan ceramah dan sebelumnya dia mengobservasi metode para da'i atau da'iah dalam menyampaikan ceramah. Proses modeling menurut Pervin (2010: 458) dapat menjadi kompleks daripada imitasi atau peniruan sederhana. Imitasi pada umumnya mengisyaratkan replikasi sepenuhnya dari pada respon sempit. Sedangkan pemodelan, orang-orang bisa jadi belajar aturan umum perilaku dengan mengamati orang lain. Kemudian, mereka dapat menggunakan peran tersebut untuk mengarahkan sendiri berbagai tipe perilaku di masa depan. Pervin (2010: 458) Individu yang diamati dalam proses belajar observasional (sang model) tidak harus seseorang yang secara fisik hadir. Dalam masyarakat kontemporer, banyak modeling yang terjadi melalui media. Efikasi diri yang didapat melalui social models biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong untuk melakukan modeling. Namun, efikasi diri yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model. Jelasnya menurut Alwisol (2009: 288) efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan

dirinya ternyata gagal. Secara umum, dampak dari modeling sosial tidak sekuat dampak yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level efikasi diri, tetapi dapat mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri.

Hal ini menurut Jess Feist dan Gregory (2010: 215) salah satu contohnya Melihat salah satu temannya dengan kemampuan yang setara melaksanakan PPL Mayor di depan orang banyak, ternyata temannya gagal melakukan ceramah dikarenakan pingsan karena gugup dan tidak percaya diri, tidak berani, dan ragu-ragu akan membuat orang yang mengobservasi mengurungkan niat untuk melakukan hal yang sama.

3) Social persuasion

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas. Hal tersebut menurut Alwisol (2009: 289) akan menguatkan dan melemahkan efikasi diri, dan dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat memengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan. Jess Feist dan Gregory (2010: 215), meningkatkan efikasi diri melalui persuasi sosial, dapat menjadi lebih efektif hanya bila kegiatan yang ingin didukung untuk dicoba berada dalam jangkauan perilaku seseorang. Sebanyak apa pun persuasi verbal dari orang lain tidak dapat mengubah penilaian seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk berlari 100 meter dalam waktu di bawah 8 detik.

4) Physiological dan emotional state

Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula. Dalam Alwisol (2009: 289) Emosi yang kuat,

takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

5) Tingkat Pendidikan

Menurut Atkinson dalam Mawanti (2011), tingkat pendidikan mejadi sumber efikasi diri, dimana tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut bergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang berpendidikan tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung kepada orang lain. Ia mampu memenuhi tantangan hidup dengan memperhatikan situasi dari sudut pandang kenyataan.

2. Kecemasan

a) Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005: 66). Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2003: 10).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb dalam Fitri Fauziah & Julianti Widuri (2007: 73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang

dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010: 104). Namora Lumongga Lubis (2009: 14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Sri Rumini dan Siti Sundari (2004: 62) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly (2005: 54) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008: 27). Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

b) Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat

disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Rumini & Sundari, 2004: 62). Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb dalam Fitri Fauziah & Julianti Widury (2007: 74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, (2010: 103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain : (a) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas. (b) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan excited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga diinggapi depresi. (c) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar). (d) Sering merasa

mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare. (e) Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

C. Metode

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, jenis penilitan yang akan dilakukan yaitu penelitian kuantitatif. Metode ini disebut kuantitatif karena datanya berbentuk angka dan cara analisisnya menggunakan statistik, Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro kabupaten Wonogiri. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah siswa dalam satu sekolah yang sama jenjangnya yaitu kelas XI dan berusia kisaran 16-18 tahun (remaja). Adapun penentuan teknik sampling dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*. Teknik ini digunakan karena populasi dalam penelitian ini homogen yaitu berada pada kisaran umur 16 sampai 18 tahun yang memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Adapun dalam pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan mengambil perwakilan tiap kelas MIPA 1, 2, 3, 4, 5 dan IPS 1, 2, 3, masing-masing tiap kelas diambil 20 siswa sehingga total berjumlah 160.

Adapun uji validitas dalam penelitian ini yaitu dengan uji validitas konstruk, artinya instrumen yang digunakan disusun berdasarkan teori kemudian dikonsultasikan kepada ahlinya. Setelah itu instrumen diuji cobakan kepada responden selain sampel penelitian yang terdapat dalam populasi.

Adapun dalam penelitian ini uji reabilitas menggunakan jenis *eksternal* dilakukan dengan *tes-retest*, *equivalent*, maupun kombinasi keduanya. Sedangkan secara internal diuji menggunakan teknik tertentu. Teknik digunakan karena dalam menghitung reabilitas instrumen data yang dihasilkan berbentuk skala dan bisa digunakan untuk jumlah item genap maupun ganjil. Sedangkan teknik

pengkategorian rendah, sedang, dan tinggi mengacu pada interpretasi skor berdasarkan skor mean dan standar deviasi.

D. Hasil

1. Kecemasan Presentasi

Berkut gambaran kecemasan presentasi siswa secara keseluruhan yang mengacu pada nilai rata-rata dan skor standar deviasi. Adapun penjelasan bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2
Gambaran Kecemasan Presentasi

Variabel Indikator	N	Nilai Max	Nilai Min	Mean (Rerata)	SD
Kecemasan Presentasi	160	92	53	69,17	7,97 3

Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor uji deskriptif terhadap 160 responden mengenai variabel kecemasan presentasi. Pada tabel diatas telah diketahui skor maksimum sebesar 92, skor minimum sebesar 53, skor rata-rata sebesar 69,17, dan skor standar deviasi sebesar 7,973. Berdasarkan perhitungan yang menggunakan bantuan SPSS bahwa perolehan prosentase tingkat kecemasan presentasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro pada kategori rendah sebanyak 30 siswa dengan prosentase sebesar 18,8%, pada kategori sedang sebanyak 99 siswa dengan prosentase sebesar 61,9%, dan pada kategori tinggi sebanyak 31 siswa dengan prosentase sebesar 19,4%.

Secara umum tingkat kecemasan siswa berada pada kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ketika siswa mempresentasikan tugas di depan kelas mereka tidak selalu merasa cemas. Menurut Stuart (2006) individu yang mengalami kecemasan pada tingkat sedang lebih fokus pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lain. Individu cenderung tidak perhatian secara selektif namun fokus pada area yang lebih luas. Artinya bahwa individu yang memiliki kecemasan pada kategori sedang ini akan mengalami kecemasan

yang tinggi apabila dihadapkan pada tugas yang dianggap sulit. Ketika guru memberikan tugas presentasi dengan materi yang sulit individu akan merasa cemas, sedangkan ketika tugas dianggap dapat dilakukan dengan baik maka mereka tidak akan mengalami kecemasan yang berarti. Hal tersebut juga diperkuat Saufi dan Wicaksono (2013) bahwa kecemasan yang dialami individu dapat terjadi ketika individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya, sedangkan ketika ia merasa mampu maka kondisinya akan stabil.

Kecemasan yang dialami individu biasanya direfleksikan melalui kata-kata berupa keluhan yang menunjukkan sikap pesimis maupun sikap atau perilaku yang menunjukkan penolakan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan, yaitu faktor kognitif, biologis, dan kausal, Nevid (2005). Faktor kognitif dapat berperan terhadap munculnya kecemasan karena pemikiran memiliki pengaruh terhadap munculnya sikap atau perilaku pada individu. Selain itu menurut Sari dan Kuncoro (dalam Sudarji, 2012), hal yang dapat meningkatkan kecemasan yaitu kondisi internal individu, dukungan sosial, pengalaman, dan pendidikan.

Dalam penelitian ini bahwa siswa yang memiliki pemikiran negatif akan cenderung mengalami kecemasan dalam menyampaikan hasil diskusi dalam proses pembelajaran di kelas. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Nevid (2005) bahwa kecemasan disebabkan karena keyakinan pada diri yang rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa munculnya kecemasan pada individu individu disebabkan oleh pikiran irasional bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi situasi, merasa akan dievaluasi orang lain, dan khawatir tidak akan mencapai keberhasilan yang diharapkan. Kecemasan yang dialami siswa tentu berdampak pada tujuan pembelajaran presentasi yang tidak bisa tercapai dengan maksimal, karena ketika pembicara mengalami kecemasan dalam presentasi maka materi yang disampaikan menjadi tidak maksimal dan sulit dipahami oleh pendengar serta menimbulkan ketidaksenangan, Rakhmat (dalam Marjohan, 2013).

Siswa yang mengalami kecemasan presentasi yang tinggi secara psikologis dan fisiologis akan merasa tertekan. Secara psikologis siswa yang mengalami kecemasan akan merasa gugup ketika proses presentasi, jantung berdebar kencang, suara terbata-bata, tubuh bergetar, dan tidak tenang ketika mempresentasikan tugasnya. Secara fisiologis siswa akan merasa ketakutan dan tidak fokus ketika mempresentasikan tugas di depan kelas.

Pada siswa yang mengalami kecemasan presentasi pada tingkat sedang cenderung tetap dapat mempresentasikan tugas namun hasilnya tentu kurang maksimal. Ketika siswa dihadapkan dengan tugas presentasi namun dalam waktu yang berbeda siswa cenderung siswa akan mulai berpikir negatif yang diakibatkan dari pengalaman presentasi sebelumnya. Siswa yang memiliki pikiran negatif akan kesulitan untuk berkonsentrasi ketika mempresentasikan tugas, kurang tenang ketika mempresentasikan tugas, gugup ketika menjawab pertanyaan ketika presentasi, merasakan jantung berdebar yang disertai munculnya keringat yang tidak normal.

Berbeda halnya dengan siswa yang memiliki tingkat kecemasan presentasi yang rendah, siswa akan cenderung mampu menghadapi tekanan secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis siswa yang memiliki kecemasan yang rendah akan mampu mengontrol perasaan tegang, hal tersebut membantu siswa untuk tetap fokus ketika mempresentasikan tugas. Sedangkan secara psikologis mampu menetralkan suhu tubuh dan mengontrol perasaan gugup ketika mempresentasikan tugas di depan kelas.

2. Efikasi Diri

Gambaran efikasi diri siswa secara keseluruhan yang mengacu pada nilai rata-rata dan skor standar deviasi. Adapun penjelasan bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1
Gambaran Efikasi diri

Variabel Indikator	N	Nilai Maximum	Nilai Minimum	Mean (Rerata)	SD
--------------------	---	---------------	---------------	---------------	----

Efikasi diri	160	66	44	54,1438	3,7881 8
---------------------	-----	----	----	---------	-------------

Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor uji deskriptif terhadap 160 responden mengenai variabel efikasi diri. Pada tabel diatas telah diketahui skor maksimum sebesar 66, skor minimum sebesar 44, dan untuk skor rata-rata sebesar 54,1438. Selain itu pada skor standar deviasi sebesar 3,78818. perolehan prosentase tingkat efikasi diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. Berdasarkan perhitungan SPSS siswa yang termasuk pada klasifikasi efikasi diri yang rendah yaitu sebanyak 28 siswa dengan prosentase sebesar 17,5%, klasifikasi sedang sebanyak 105 siswa dengan prosentase sebesar 65,6%, dan pada klasifikasi tinggi sebanyak 27 siswa dengan prosentase sebesar 16,9%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui secara umum siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro berada pada kategori sedang. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata siswa cukup mampu mengukur kemampuannya serta memotivasi diri dalam rangka menyelesaikan tugas yang dihadapinya. Apabila analisis deskriptif indikator efikasi diri dijabarkan maka diketahui hasil keyakinan pada kemampuan dalam kategori sedang, kemampuan manajemen emosi dalam kategori sedang, kemampuan memotivasi diri dalam kategori sedang, dan kemampuan menyeleksi tindakan juga dalam kategori sedang.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan perilaku dan sikap individu dalam menyikapi situasi yang dianggap sulit. Efikasi diri juga sebagai kontrol diri untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai keinginan atau tujuan serta menghasilkan sesuatu, (Bandura, 1997; Baron dan Byrne, 2004). Bandura (1997) juga menyatakan bahwa efikasi diri tiap individu didasari oleh beberapa indikator, yaitu bagaimana kemampuan individu dalam menilai kemampuan diri (kognitif), keinginan untuk melakukan tugas dalam rangka untuk mewujudkan ekspektasi yang diharapkan (motivasi), kemampuan untuk mampu mengekspresikan isyarat atau gejala

mental, termasuk perasaan, emosi, dan suasana hati (afeksi), dan kemampuan individu untuk mampu memilah situasi sosial yang dihadapi dengan menyesuaikan kemampuan diri (seleksi). Kondisi tersebut merupakan beberapa indikator penentu terhadap munculnya efikasi diri pada individu.

Selain itu efikasi diri dapat diperkuat maupun dilemahkan melalui pengalaman pribadi tentang keberhasilan yang pernah dialami, belajar dari pengalaman orang lain, dukungan lingkungan, dan kondisi emosi, Bandura (dalam Alwisol, 2009). Dengan kata lain bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, kemampuan dalam mengembangkan motivasi, serta kemampuan dalam menentukan tindakan dalam mencapai tujuan. Hal tersebut mendukung keyakinan individu terkait kemampuan mengembangkan motivasi dan mengapresiasi diri dalam menyelesaikan tugas.

Siswa yang memiliki pengalaman keberhasilan akan menganggap tugas sebagai tantangan yang harus dilewati untuk mengalami keberhasilan yang pernah dialami. Namun realita menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki pengalaman berhasil, sehingga hal tersebut berdampak terhadap bagaimana siswa menyelesaikan tugas lainnya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Bandura (dalam Alwisol, 2009) bahwa kegagalan akan menurunkan efikasi diri jika seseorang merasa telah berusaha semaksimal mungkin. Meskipun kegagalan sering dialami namun individu selalu berusaha untuk meningkatkan prestasi maka secara otomatis efikasi diri juga akan meningkat. Melalui proses representasi kognitif kumpulan pengalaman-pengalaman masa lalu akan menjadi penentu efikasi diri, yaitu meliputi ingatan terhadap frekuensi kegagalan maupun keberhasilan, polanya, serta bagaimana situasi terkait terjadinya kegagalan dan keberhasilan.

Setiap individu pasti memiliki model untuk dipelajari baik perilaku maupun sikapnya. Model ini bisa didapatkan melalui figur dalam kehidupan sehari-hari, televisi maupun media visual lainnya. Efikasi seseorang bisa meningkat

dengan melihat pencapaian orang lain yang setara dengan kompetensinya, tetapi akan menurun jika melihat kegagalan orang lain yang setara kompetensinya dengan dirinya. Menurut Bandura (2007) terdapat dua faktor penentu perilaku model yang dapat merubah perilaku koping pengamatnya, yaitu seringnya keterlibatan model dalam situasi yang sulit atau menegangkan dan ia memberikan contoh terkait bagaimana caranya bertindak, selain itu model juga memberikan contoh untuk menentukan strategi dalam mengatasi ancaman.

Efikasi diri individu dapat dipengaruhi oleh persuasi sosial dan kondisi emosi individu. Persuasi sosial ini diartikan sebagai dukungan dari pihak sekitar atau kondisi lingkungan dimana seseorang menjalankan tugasnya. Penyebab lainnya yaitu kondisi emosi yang mana ketika kondisi emosi stabil efikasi diri cenderung akan meningkat.

Efikasi diri individu juga tidak dapat digeneralisasikan pada setiap situasi kecuali setiap situasi tersebut memiliki kemiripan, Sudarji dan Kasih (2012). Pada situasi tertentu individu memiliki efikasi diri yang tinggi, namun pada situasi yang lain individu juga memiliki efikasi diri yang rendah. Dari beberapa faktor tersebut pengalaman berhasil merupakan faktor terpenting dalam peningkatan efikasi diri, Uzuntiryaki (2008). Menurut Rivzi, dkk (dalam Sudarji dan Kasih, 2012) perbedaan tingkat situasi juga disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi perbedaan situasi, kondisi lingkungan yang dianggap sebagai kempetitor, dan keadaan emosi maupun fisiologis pada tiap individu. Sehingga siswa yang memiliki efikasi diri yang sedang cenderung kurang yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas. Hal tersebut disebabkan karena siswa kurang maksimal ketika mengerahkan usahanya, kurangnya persiapan ketika hendak mempresentasikan tugas, kurang berani menghadapi kesulitan yang terjadi ketika presentasi, kurang optimis, dan merasa pesimis terhadap kemampuannya dibandingkan dengan kemampuan teman-temannya. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri sedang

akan kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas presentasi maupun akademik lainnya.

3. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan bahwa dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antar variabel yaitu efikasi diri terhadap kecemasan presentasi pada siswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sederhana secara prosentase pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi dapat diartikan bahwa variabel efikasi diri (x) berpengaruh terhadap variabel kecemasan presentasi (y) sebesar 8,6%, sedangkan sisanya sebesar 91,4% dipengaruhi faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Selain itu hasil analisis tersebut membuktikan hipotesis (Ha) “adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan presentasi” diterima. Skor koefisien pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi menunjukkan skor yang berarah negatif. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan presentasi dan sebaliknya. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wayhuni (2015) bahwa efikasi diri berhubungan negatif dan berpengaruh.

E. Simpulan

1. Efikasi diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa rata-rata siswa cukup mampu mengukur kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mengontrol emosi saat menghadapi situasi yang mengancam, memotivasi diri dalam rangka menyelesaikan tugas yang dihadapinya serta merencanakan tindakan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapinya.
2. Kecemasan presentasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa siswa lebih fokus pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lain, selain itu

siswa akan mengalami peningkatan kecemasan apabila dihadapkan pada tugas yang dianggap sulit.

3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan presentasi. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika siswa memiliki efikasi diri maka ia merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, mampu memotivasi diri dan mampu menentukan perilaku untuk menyelesaikan tugas sehingga ia tidak merasa tertekan yang akhirnya menimbulkan kecemasan karena tugas yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian (Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1983). Cultivating Competence, self efficacy and Intrinsic Interest Thugh Proximal Self Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 No 3.
- Bandura. 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Baron,R.A. & Donn B. 2004. *Psikologi Sosial jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Cubukcu, F. (2008). *A Study on The Correlation Between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety*. *Journal of Theory and Practice in Education*, 4(1), 148-158.
- De Vito, Joseph. 2011.*Komunikasi Antar Manusia*.Tangerang : Kharisma Group
- Dharmayanti dan Joni. 2016. *Pengaruh Anxiety dalam Speaking*. *Jurnal Penelitian Bakti Saraswati Universitas Mahasaraswati Denpasar*. Vol 5.
- Fatma dan Ernawati. 2012. Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Talenta Psikologi*. Vol 1, no 1.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Feist, J., & Feist, G. (2010). *Teori Kepribadian (Vol. 2)*. Jakarta: Salemba.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gail W. Stuart. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Mawanti, iDwi. (2011). *Studi Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi (Skripsi)*. UIN Walisongo Semarang, Semarang.
- Marjohan, Ririn, & Asmidir. 2013. *Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. *Jurnal Penelitian Konseling*, 2(1), 278.
- Namora, L. L. (2009). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan. Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal (Tim Psikologi UI, Trans.)*. Jakarta: UI Press.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2010). *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Padesky & Greenberger. 2004. *Manajemen Emosi*. Diterjemahkan Margono. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Asdi Mahasatya.

- Rahmatika dan Djayanti. 2015. *Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswi*. Jurnal Psikogenesis Fakultas Psikologi vol 3. Universitas Yarsi
- Rozali dan Riani. 2014. *Hubungan Self Efficacy dan Kecemasan Presentasi Mahasiswa Esa Unggul*. Jurnal Psikologi. Vol 12, No 1.
- Saputra dan Safaria. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Saufi dan Wicaksono. 2013. *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*. Prosiding : UNY
- Sudarji dan Kasih. 2012. *Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Pada Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia*. Jurnal Psikologi. Vol 5, No 2. Psibernetika
- Sihombing, Nova. 2017. Pengaruh Efficacy Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Kelas XII di SMA Putri Nirmala Cirebon. Artikel : UKSW
- Uzuntiryaki, E. (2008). *Exploring the Sources of Turkish Pre-service Chemistry Teachers' Chemistry Self Efficacy Beliefs*. Australian Journal of Teacher Education, 33(6), 12-28.
- Velkumar,dkk. 2013. *A Correlation Study To Analyze The Realtionship Between Glossophobia and Physical Activity In Undergraduate Collegiate Students*. International Journal of Pharmaceutical and Health Care, 3(1).
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Wahyuni, Endang. 2015. *Hubungan Self Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berkomunikasi*. Jurnal Komunikasi Islam. Vol 5, no 01. Surabaya : UIN