

HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA MAHASISWA UNIVERISTAS ESA UNGGUL

Winda Septa Riani, Yuli Azmi Rozali
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jln Arjuna utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510
wwindaseptariani@yahoo.com

Abstrak

Salah satu bentuk tugas kuliah yang menuntut mahasiswa mampu berkomunikasi adalah tugas presentasi. Faktor yang perlu dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi diantaranya adalah *self efficacy* yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kesulitan saat presentasi dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan berupa cemas saat presentasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa, mengetahui tingkat tinggi atau rendah *self efficacy* pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, dan mengetahui tingkat tinggi atau rendah kecemasan pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Penelitian ini bersifat kuantitatif *korelational non-eksperimental*. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *proportionate random sampling*, dengan menggunakan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,589 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tingkat tinggi lebih banyak bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah. Sedangkan pada mahasiswa yang memiliki kecemasan tingkat rendah lebih banyak bila dibandingkan dengan mahasiswa tingkat tinggi.

Kata Kunci : Presentasi, *Self Efficacy*, Kecemasan

Pendahuluan

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2005) mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Dalam menempuh pendidikan tentunya sebagai mahasiswa mempunyai kewajiban-kewajiban baik dalam bidang akademik maupun diluar bidang akademik. Tugas dalam akademik ini berkaitan dengan seluruh aktivitas akademiknya seperti: belajar, mengerjakan tugas, dan bergabung dalam organisasi-organisasi. Di dalam mengikuti proses perkuliahannya, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi saja, tetapi juga berperan sebagai pemberi informasi. Artinya mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam menghadapi segala tuntutan tugas-tugasnya. Tuntutan tugas yang dimiliki oleh mahasiswa sangat bervariasi, mulai dari membuat makalah menganalisa, sampai dengan tugas diskusi. Tugas-tugas ini memiliki tujuan untuk melatih kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan pemikirannya terhadap suatu persoalan, baik dalam bentuk verbal maupun non verbal. Tugas-tugasnya seperti membuat makalah, kuis ataupun tugas yang disampaikan dalam bentuk komunikasi.

Salah satu tugas kuliah yang mengharuskan mahasiswa dapat berkomunikasi dengan efektif adalah tugas presentasi. Tugas presentasi yang sering dijumpai oleh mahasiswa adalah bentuk tugas presentasi di depan kelas atau di depan umum, baik secara individu maupun dalam kelompok. Walaupun tidak semua mata perkuliahan menjadikan

tugas presentasi sebagai bentuk tugasnya. Menurut salah satu dosen pengajar di Universitas X, tujuan dari adanya tugas presentasi tersebut salah satunya adalah untuk melatih kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi serta berlatih memberikan penjelasan kepada dosen maupun dengan mahasiswa lainnya. (Wawancara pribadi, 12 Oktober 2013).

Tugas presentasi ini adalah salah satu bentuk komunikasi yang menuntut mahasiswa agar dapat melakukan komunikasi di depan umum dalam rangka mengeluarkan gagasan yang dimilikinya. Sehingga diharapkan mahasiswa tidak hanya aktif sebagai pendengar tetapi juga mampu mengkomunikasikan pikirannya di depan kelas atau orang banyak. Hanya saja, tidak semua mahasiswa mampu melakukan tugas presentasi di depan kelas, hal ini tentunya dapat menghambat proses belajar yang dilakukannya. Mahasiswa tersebut cenderung akan menghindari tugas presentasi tersebut. Seperti petikan wawancara singkat yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa berinisial A dari fakultas psikologi universitas X, berikut ini: "*gue itu takut kalo presentasi dikelas disorakin sama temen-temen, terus juga kalo apa yang gue presentasiin itu salah dan gue ga bisa jawab kalo ada yang tanya-tanya. Gara-gara itu gw jadi deg-degan sama keringet dingin*". (wawancara pribadi, 15 oktober 2013).

Hasil petikan wawancara lain peneliti dengan mahasiswa berinisial B dari fakultas ilmu kesehatan (fikes) universitas X, berikut ini :

“kalo sudah ngomongin presentasi tu gue ngerasa ga pede kak, ga yakin. Apalagi kalo gue udah ga ngerti apa yang harus dipresentasiin. Biasanya kalo presentasi sih gue bawaannya nervous, terus deg-degan, keringet dingin terus bawaannya pengen ke toilet mulu padahal ga minum. Pokoknya gue lebih banyak ga suka nya kalo tugas presentasi”. (wawancara pribadi, 2 oktober 2013).

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa kedua subyek mengalami ketakutan pada tugas presentasi hingga membuat ia mengalami kecemasan. Bentuk reaksi kecemasan yang dialami keduanya berupa deg-degan, dan berkeringat dingin. Kedua subjek juga mengaku bahwa kecemasan semacam ini selalu terjadi ketika ia dihadapkan pada tugas presentasi di depan umum. Menurut Jayabaya (2013) perilaku yang ditampilkan oleh mahasiswa diatas menunjukkan adanya kecemasan yang disebabkan oleh timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan.

Horwitz (Winarni, 2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi pada umumnya memiliki ciri-ciri: (1) ketakutan sebelum dan selama aktifitas atau kegiatan berlangsung; (2) pembangkitan fisiologis; (3) pembangkitan reaksi subyektif pada diri individu; (4) tidak dapat mengendalikan perasaan; (5) ketakutan atau kecemasan dalam menyatukan sesuatu, dan (6) perasaan takut dinilai orang lain. Ciri-ciri tersebut akan nampak pada mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika melakukan presentasi. Seperti yang dialami oleh mahasiswa berinisial C dari fakultas Gizi universitas X dibawah ini :*“gue paling ga suka dengan presentasi kak, dari dulu itu emang ga suka. Gue ngerasa ga yakin aja kak kalo lagi presentasi. Kalo udah presentasi tu gue jadi grogi, deg-degan terus jadi ngeliat kebawah terus. Gue demam panggung kalo udah presentasi. Gue takut kalo udah banyak pertanyaan ga bisa jawab atau gue nya tu salah kalo ngejawab”*. (wawancara pribadi, 2 oktober 2013).

Kutipan wawancara diatas memperlihatkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang sama dengan subyek sebelumnya namun reaksi yang ditampilkan berbeda. Kejadian ini juga menunjukkan bahwa penilaian dari orang lain menjadi salah satu sumber kecemasan yang terjadi pada mahasiswa ketika melakukan tugas presentasi. Kecemasan dalam melakukan tugas presentasi ini selain membuat pandangan mahasiswa mengenai tugas tersebut menjadi negatif, juga akan menghambat mahasiswa dalam berkomunikasi. Informasi

yang disampaikan mahasiswa cenderung sulit dipahami dengan kata lain hal tersebut menjadi tidak sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan (Prayitno, 2010). Artinya kecemasan dalam berkomunikasi menjadi sering terjadi pada mahasiswa dalam melakukan presentasi. Hal ini diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir, dan Majohan (2013) mengenai hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara didepan umum terhadap mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP angkatan 2011. Dari penelitian tersebut dihasilkan data bahwa setengah dari subyek penelitian 48,53% memiliki keterampilan komunikasi rendah. Sisa nya berada pada keterampilan komunikasi tinggi 42,65%. Selain itu penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling. Artinya semakin tinggi keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya berbicara didepan umum. sebaliknya semakin rendah keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin tinggi kecemasannya berbicara didepan umum.

Kecemasan semacam ini dikenal dengan *communication apprehension*, yaitu suatu kondisi di mana seseorang merasa cemas untuk melakukan komunikasi dalam berbagai situasi komunikasi, baik formal maupun informal, individual maupun kelompok (Apollo, 2007). Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi ini menganggap bahwa melakukan berbicara didepan umum adalah suatu hal yang mengancam. Mahasiswa cemas terhadap penilaian ataupun ejekan dari orang lain. Menurut Kreitner & Kinicki (Rini, 2013) sumber kecemasan pada mahasiswa dalam melakukan tugas presentasi adalah adanya kekhawatirannya pada saat berlangsungnya tugas presentasi tersebut. Dikatakan pula bahwa memiliki kesiapan dalam melakukan tugas presentasinya, mahasiswa juga harus mampu dengan keyakinannya dalam tugas presentasinya. Kreitner & Kinicki (Rini, 2013) menyebutkan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugasnya disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memberikan hasil positif (Bandura, dalam Santrock, 2009). Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian Anwar (2009) mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara. Di dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan

umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara. Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berbicara didepan umum, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mereka dalam berbicara didepan umum. Di dalam penelitian lainnya mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan berkomunikasi secara lisan pada remaja yang dilakukan oleh Apollo (2007), walaupun penelitian kecemasan tidak langsung dihubungkan dengan *self efficacy* namun dari penelitian tersebut dihasilkan kesimpulan bahwa penilaian positif terhadap diri mampu membuat siswa menjadi terhindar dari kecemasan dalam berkomunikasi.

Penjelasan diatas memperlihatkan hal yang berbeda yang didapatkan peneliti pada petikan wawancara dengan mahasiswa berinisial C dari fakultas psikologi universitas X berikut ini : *“kalo gue itu sejauh ini yakin-yakin aja, selagi gue siap terus bahan-bahannya lengkap ya gue tenang-tenang aja presentasi nya. Tapi ya kalo bahan yang harus dipresentasiin belum siap ya gue paling Cuma ngerasa ga siap aja”*. (wawancara pribadi, 6 oktober 2013).

Hasil wawancara berikutnya peneliti dapatkan dari mahasiswa D dari fakultas fisioterapi universitas X berikut ini : *“Gue sih biasa aja kalo presentasi, soalnya kan itu udah ada bahannya terus juga kalo udah siap lebih tenang lagi, ya paling kalo udah didepan temen atau dosen terus dikerjain ya itu baru deg-degan takut dikasih pertanyaan yang aneh-aneh”*. *Cuma sejauh ini ga ada masalah kok.*”(wawancara pribadi, 15 oktober 2013).

Dari hasil wawancara singkat kedua subjek tersebut, terlihat bahwa keyakinan diri pada kedua mahasiswa tersebut disebabkan oleh kesiapan mahasiswa dalam berpresentasi. Hal ini membuat mahasiswa tersebut menjadi tidak cemas. Pada subyek juga terlihat bahwa perasaan tidak tertekan ketika berpresentasi membuat ia tidak mengalami cemas. Myers (dalam Putri, dkk 2010) juga ikut menegaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self efficacy*, yaitu dimana individu dengan *self efficacy* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Selain itu juga Bandura (Holilah, 2011) mengatakan bahwa pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, fisiologis dan emosional menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Di dalam faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah faktor emosional, dimana di dalamnya

terdapat kecemasan pada seseorang dalam melakukan suatu tugasnya. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, pada saat presentasi menjadi mampu menghadapi tantangannya, tugas-tugas pun menjadi lebih mudah dihadapinya. Namun sebaliknya jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah. Mahasiswa yang dengan *self efficacy* rendah merasa tidak mampu untuk menyampaikan apa yang ada difikirannya dengan tepat. Mahasiswa menjadi cemas bahkan merasa takut dan tertekan ketika dihadapkan pada tugas presentasi.

Mahasiswa yang dihadapkan pada situasi yang menekan atau mengancam salah satunya tugas presentasi yang mengharuskan mahasiswa melakukan komunikasi didepan umum, maka situasi yang menekan tersebut akan mempengaruhi mahasiswa didalam memenuhi tugas presentasi tersebut. Mahasiswa yang ketika dihadapkan pada situasi presentasi yang mengancam dirinya akan memberikan penilaian bahwa akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan ketika melakukan tugas presentasi sehingga reaksi yang ditimbulkan pun berupa kecemasan baik dalam bentuk psikologis maupun fisiologis.

Di Universitas Esa Unggul, tugas presentasi menjadi salah satu bentuk tugas untuk mencapai kompetensi bagi para lulusannya. Tugas presentasi juga mendukung tujuan dari kurikulum berbasis kompetensi (KBK) yang ada di Universitas tersebut. Sehingga melalui tugas presentasi tersebut mahasiswa dapat melatih kemampuannya dalam berkomunikasi di depan umum. Selain itu dari hasil wawancara dengan beberapa responden, diperoleh hasil bahwa factor *self efficacy* lebih mendominasi dibandingkan factor lainnya seperti pengalaman masa lalu dan pikiran yang tidak rasional pada mahasiswa ketika menghadapi tugas presentasi. Penelitian yang berhubungan dengan *self efficacy* dan kecemasan pernah dilakukan oleh para peneliti lainnya seperti: hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan wushu di Tangerang. Penelitian lainnya mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri X Jakarta Barat dalam menghadapi ujian nasional, dan penelitian mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan *foreign language learning anxiety* pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Namun pada penelitian dengan judul *self efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul belum pernah dilakukan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul tersebut. Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas, permasalahan yang dijabarkan ingin melihat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan

saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental, karena penelitian ini menggunakan ilmu statistik dalam pengolahan data. (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini juga menggunakan metode korelasional yang bertujuan untuk mengungkapkan bentuk hubungan antara dua variabel, yaitu antara variabel *self efficacy* dan variabel kecemasan pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2009). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dari seluruh fakultas di Universitas Esa Unggul angkatan 2011-2013 reguler aktif. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2009). Jumlah sampel yang digunakan dari total populasi 4448 mahasiswa dengan sampel sebesar 5%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 222 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan tabel *Yount* dalam menentukan besarnya sampel penelitian (Widiyanto, 2007). Dalam uji validitas peneliti menggunakan jenis validitas yang berupa validitas konstruk. Dengan item dikatakan valid bila nilai koefisien validitas per item berada pada nilai 0,3 (Sugiyono, 2009).

Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik *internal consistency*, yaitu mencoba alat ukur sekali saja untuk memperoleh data yang akan dianalisis dengan rumus tertentu (Sugiyono, 2009). Sedangkan teknik pengkategorisasian rendah, sedang, dan tinggi terhadap *self efficacy* dan kecemasan menggunakan perhitungan interpretasi skor berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Responden Penelitian

Berdasarkan keseluruhan hasil isian data dari diri sampel, dapat diketahui bahwa terdapat 160 mahasiswa perempuan (72%) dan 62 mahasiswa laki-laki (28%) dari 222 mahasiswa.

Berdasarkan hasil keseluruhan isian data diri dari 222 mahasiswa. Dapat diketahui terdapat 61 mahasiswa ekonomi (27,48%), 9 mahasiswa teknik (4,05%), 7 mahasiswa desain kreatif industri (3,15%), 42 mahasiswa ilmu kesehatan (18,91%), 20 mahasiswa hukum (9,00%), 28 mahasiswa ilmu

komputer (12,62%), 16 mahasiswa fisioterapi (7,20%), 11 mahasiswa psikologi (4,96%), 26 mahasiswa ilmu komunikasi (11,72%), dan 2 mahasiswa PGSD (0,91%).

Berdasarkan hasil keseluruhan isian data diri mahasiswa, diperoleh 64 mahasiswa angkatan 2011 (29%), 105 mahasiswa angkatan 2012 (47%), dan 53 mahasiswa angkatan 2013 (24 %).

Hasil Uji Normalitas

Self Efficacy

Uji normalitas dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan SPSS versi 18.00 *for windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov Test* diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0,922 ($p > 0,05$), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

Kecemasan

Uji normalitas dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan SPSS versi 18.00 *for windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel kolmogrov-Smirnov Test* diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0,562 ($p > 0,05$), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

Analisa Data

Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan

Pada bagian ini akan dibahas mengenai hubungan *self efficacy* dan kecemasan. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan melalui SPSS versi 18.00 *for windows*, diperoleh hasil bahwa nilai *pearson correlation* -0,589 dan besaran sig. 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut artinya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anwar (2009) mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara. Selain itu

penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putri, Aulia & Candra (2010) mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.

Hasil kedua penelitian tersebut dan ditambah oleh hasil penelitian peneliti sendiri mengenai *self efficacy* dengan kecemasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self efficacy* individu akan mempengaruhi kecemasan pada individu tersebut dalam menghadapi tugasnya, yaitu tugas presentasi. Atau dengan kalimat lain bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi dapat meningkatkan atau merendahkan kecemasan mahasiswa tersebut. Hal ini didukung juga oleh Bandura (Holilah, 2011) yang mengatakan bahwa tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi tugas presentasi dapat mempengaruhi kecemasan individu tersebut terhadap tugasnya.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan melakukan usaha yang giat, tidak mudah menyerah, dan melakukan segala usahanya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam tugasnya. Selain itu mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mempersiapkan diri sebelum tugas presentasi dilakukan. Mahasiswa juga akan mempelajari materi presentasinya dan mencari informasi baik dari dosen maupun berdiskusi dengan mahasiswa lainnya. Usaha-usaha yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mempersiapkan tugasnya akan membuat mahasiswa lebih yakin dengan kemampuannya ketika tugas presentasi dilakukan. Sehingga ketika mahasiswa yakin akan kemampuannya terhadap tugas presentasinya, maka mahasiswa tersebut diharapkan terhindar dari kecemasan. (Myers dalam Putri, Aulia & Candra, 2010).

Sedangkan pada mahasiswa dengan *self efficacy* rendah adalah mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya saat menghadapi tugas presentasi. (Bandura, 1997) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan merasa mudah menyerah, pesimis, menghindari tugas yang sulit dan lainnya. Artinya bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* rendah mengerahkan sedikit usahanya ketika presentasi atau cenderung untuk menghindari presentasi, pesimis, tidak berani menghadapi resiko tugas dan mudah menyerah. Selain itu mahasiswa dengan *self efficacy* rendah akan memberikan penilaian bahwa situasi presentasi tersebut sebagai situasi yang mengancam, sehingga kecemasan akan nampak pada saat presentasi.

Menurut Adler dan Rodman (Ghufron & Rini, 2010) terdapat dua faktor yang menyebabkan

adanya kecemasan, yaitu : Pengalaman negatif pada masa lalu, mahasiswa dengan pengalaman yang tidak menyenangkan yang diperoleh dari penilaian negatif secara verbal atau tindakan dari orang lain baik disengaja maupun tidak disengaja pada saat melakukan presentasi, akan menimbulkan kecemasan ketika mahasiswa tersebut kembali dihadapkan pada situasi presentasi. Kecemasan yang muncul dapat berupa jantung berdebar, berkeringat dingin, gemetar dan respon kecemasan lainnya. Pengalaman negatif tersebut dapat menimbulkan reaksi kecemasan karena munculnya ingatan pada mahasiswa tersebut mengenai pengalaman yang pernah diperoleh sebelumnya pada saat melakukan presentasi. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang diperoleh pada salah satu mahasiswa, bahwa mahasiswa tersebut merasakan kecemasan pada setiap melakukan presentasi karena mahasiswa tersebut sebelumnya pernah diolok-olok oleh teman-temannya saat melakukan presentasi sehingga mahasiswa merasakan cemas akan mendapatkan perlakuan yang sama pada saat melakukan presentasi kembali.

Faktor lainnya yaitu pikiran yang tidak rasional, mahasiswa yang mengalami kecemasan saat dihadapkan dengan presentasi, selain faktor pengalaman negatif pada masa lalu juga karena adanya keyakinan dalam diri mahasiswa tersebut mengenai kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi saat melakukan presentasi, yang dapat menyebabkan kecemasan nampak pada saat presentasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang diperoleh pada salah satu mahasiswa bahwa mahasiswa tersebut merasakan kecemasan setiap dihadapkan dengan tugas presentasi, karena mahasiswa tersebut memberikan penilaian bahwa ia tidak yakin dengan kemampuannya sehingga mahasiswa tersebut merasa cemas saat melakukan presentasi. Geist (dalam Anwar, 2009) mengatakan bahwa persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri dapat menimbulkan kecemasan pada individu. Dengan demikian mahasiswa yang memberikan penilaian mengenai ketidakpercayaan dirinya dalam menghadapi presentasi dapat menyebabkan munculnya reaksi kecemasan berupa keringat dingin, jantung berdebar dan respon kecemasan lainnya muncul saat melakukan presentasi. Sehingga dari faktor-faktor tersebut artinya bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan saat melakukan presentasi.

Kategorisasi Self Efficacy Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi dihasilkan bahwa terdapat 71 responden dengan *self*

efficacy tinggi (32,0%), 87 responden dengan *self efficacy* sedang (39,2%) dan sisanya 64 responden dengan *self efficacy* rendah (28,8 %). Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi saat presentasi, adalah mahasiswa yang memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam menghadapi tugas presentasi, mengerahkan segala usahanya untuk menyelesaikan tugas presentasinya dengan baik, berani menghadapi resiko ketika presentasi berlangsung, tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan tugasnya, optimis dapat melakukan tugas presentasi dengan baik, dan merasa memiliki keyakinan untuk lebih berhasil bila dibandingkan dengan teman-teman yang lain. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki tersebut yang membuat mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi menjadi lebih maksimal dan percaya diri ketika menghadapi tugas presentasi atau tugas-tugas akademik lainnya. Selain itu mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi juga adalah mahasiswa yang menjawab SS (sangat sesuai) pada item 9 (saya mampu menjelaskan materi presentasi dengan tepat), item 13 (saya mampu dapat menjawab setiap pertanyaan ketika presentasi), dan item 17 (saya mampu memberikan jawaban yang memuaskan disetiap pertanyaan ketika presentasi). Berdasarkan data lapangan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi adalah mahasiswa yang tidak mudah menyerah saat dihadapkan tugas presentasi, mengerahkan segala usahanya dalam mempresentasikan tugasnya, dan merasa yakin akan kemampuannya saat presentasi dilakukan.

Pada mahasiswa yang memiliki *self efficacy* sedang, mahasiswa kurang memiliki keyakinan pada kemampuannya dalam menghadapi tugas presentasi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kurang mengerahkan usahanya dengan maksimal, kurang mempersiapkan diri ketika akan melakukan presentasi, kurang berani menghadapi tantangan ketika tugas presentasi dilakukan, kurang optimis bahwa dirinya akan berhasil melakukan tugas presentasi, dan merasa kurang memiliki kemampuan bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya. Selain itu mahasiswa dengan *self efficacy* sedang juga kurang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi tantangan-tantangan baik dalam pengerjaan tugas presentasi maupun saat presentasi. Oleh karenanya mahasiswa dengan *self efficacy* sedang akan mendapatkan hasil yang kurang maksimal baik dalam tugas presentasi maupun tugas-tugas akademik lainnya. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* sedang adalah mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya saat tugas presentasi, kurang optimis saat tugas presentasi

dilakukan, lebih pada sikap pasrah tanpa usaha melakukan presentasi sehingga jalannya presentasi terasa kurang optimal.

Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi ataupun sedang, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah cenderung tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan di tugas presentasinya. Mahasiswa mudah menyerah tanpa melakukan usaha terlebih dahulu ketika dihadapkan pada tugas presentasi, pesimis bahwa dirinya tidak mampu melakukan tugas presentasi, takut menghadapi resiko ketika presentasi berlangsung, dan merasa tidak mampu bahwa dirinya dapat melakukan tugas presentasi seperti teman-teman lainnya. Hal inilah yang membuat mahasiswa dengan *self efficacy* rendah menjadi takut dan cemas setiap menghadapi tugas presentasi. Hal ini juga didukung oleh pernyataan mahasiswa yang menjawab SS (sangat sesuai) pada item 2 (saya hanya mampu melakukan presentasi untuk materi tertentu saja, item 10 (situasi yang tidak menyenangkan membuat saya tidak yakin melakukan presentasi dengan tepat. Dan item 14 (saya tidak mampu memberikan jawaban dengan baik ketika jawaban ditentang). Berdasarkan penjelasan tersebut, artinya bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* rendah adalah mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan pada kemampuan presentasinya, lebih mudah menyerah ketika dihadapkan tugas presentasi, dan mahasiswa dengan *self efficacy* rendah juga merasa tidak mampu dalam melakukan presentasi.

Kategorisasi Kecemasan Saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi dihasilkan bahwa terdapat 67 responden dengan kecemasan tinggi (30%), 84 responden dengan kecemasan sedang (38%) dan sisanya 71 responden dengan kecemasan rendah (32%). Mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi saat presentasi, mengalami tekanan baik secara psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis mahasiswa dengan kecemasan tinggi merasakan bahwa jantungnya berdebar kencang ketika menghadapi tugas presentasi, gugup ketika presentasi berlangsung, mengeluarkan keringat berlebihan ketika presentasi, suara yang tersendat-sendat ketika menyampaikan materi presentasi, gemetar ketika berada didepan kelas saat presentasi, dan merasa tidak dapat duduk tenang ketika ia dihadapkan pada tugas presentasi. Secara fisiologis mahasiswa dengan kecemasan tinggi dalam menghadapi tugas presentasi merasa takut dalam melakukan tugas presentasi, tegang dalam menghadapi tugas presentasi, dan tidak fokus saat presentasi berlangsung. Mahasiswa dengan

kecemasan tinggi akan mengalami kesulitan di tugas presentasi, presentasi tidak berjalan dengan baik, dan berusaha untuk menghindari tugas presentasi. Oleh karenanya mahasiswa dengan kecemasan tinggi akan memperoleh hasil yang tidak maksimal dalam melakukan tugas presentasinya. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi dapat dilihat pada pernyataan item 26 (jantung saya berdetak lebih cepat ketika saya mempresentasikan tugas), item 30 (jantung saya berdebar cepat saat menjawab pertanyaan dari teman-teman), dan item 33 (suara saya menjadi tersendat-sendat ketika menjawab pertanyaan). Artinya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan tinggi adalah mahasiswa yang akan merasa jantung berdebar lebih cepat, gugup, tidak dapat tenang, dan berkeringat saat melakukan tugas presentasinya didepan kelas, sehingga membuat jalannya presentasi yang dilakukan menjadi tidak maksimal.

Pada mahasiswa dengan kecemasan sedang saat presentasi, adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan yang berbeda dengan kecemasan tinggi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Adler dan Rodman (Ghufron & Rini, 2010) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Mahasiswa dengan kecemasan sedang ketika dihadapkan tugas presentasi akan tetap bisa melakukan tugas presentasi tersebut, namun dengan hasil yang kurang maksimal, sehingga pada saat mahasiswa dihadapkan pada tugas presentasi yang sama diwaktu yang berbeda mahasiswa cenderung mengalami pikiran yang tidak rasional akibat dari pengalaman presentasi sebelumnya. Mahasiswa dengan pikiran yang tidak rasional akan mengalami kurang berkonsentrasi ketika melakukan tugas presentasi, merasa kurang mampu duduk tenang saat presentasi berlangsung, merasa sedikit gugup saat menjawab pertanyaan presentasi, merasa jantung yang sedikit berdebar ketika banyak pertanyaan diajukan, dan merasa sedikit mengeluarkan keringat saat menghadapi kesulitan ketika melakukan presentasinya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mempunyai pengalaman sebelumnya yang dirasa kurang menyenangkan mengenai tugas presentasinya tersebut. Oleh karenanya mahasiswa yang mengalami tekanan akibat pikiran yang tidak rasional pada tugas presentasinya akan memperoleh hasil yang kurang maksimal pada saat melakukan presentasi dan juga tugas-tugas lainnya.

Berbeda pada mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi ataupun sedang, mahasiswa dengan kecemasan rendah mampu menghadapi tekanan baik secara psikologis maupun fisiologis ketika memiliki tugas presentasi. Secara psikologis

mahasiswa dengan kecemasan rendah mampu menguasai debaran jantung yang berlebih ketika presentasi berlangsung, mampu mengelola perasaan gugup saat dihadapkan tugas presentasinya, dan mahasiswa mampu menetralkan suhu badannya saat presentasi berlangsung, sedangkan secara fisiologis mahasiswa dengan kecemasan rendah juga mampu menguasai perasaan tegang, sehingga mahasiswa tetap fokus dalam melakukan presentasinya, dan merasa tidak takut ketika melaksanakan tugas presentasi. Mahasiswa dengan kecemasan rendah, akan mampu mengatasi tekanan yang mungkin timbul saat tugas presentasi, lebih tenang saat menunggu tugas presentasi tersebut dilakukan, dan saat dihadapkan tugas presentasi mahasiswa dapat menghadapi tugas tersebut tanpa merasa khawatir akan mengalami tekanan atau ancaman saat melakukan tugas presentasinya. Mahasiswa kecemasan rendah dapat dilihat pada pernyataan item 9 (saya dapat merasa nyaman selama berpresentasi), item 12 (saya dapat dengan lancar menjawab pertanyaan dari teman-teman) dan item 15 (saya berani berpresentasi didepan orang banyak). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan rendah tidak merasakan jantung berdebar lebih cepat dalam melakukan tugas presentasinya, tidak gugup saat berpresentasi, tetap tenang ketika presentasi berlangsung, dan tidak berkeringat saat melakukan tugas presentasinya didepan kelas. Mahasiswa dengan kecemasan rendah akan memperoleh hasil yang lebih maksimal dalam melakukan tugas presentasinya.

Kesimpulan

Setelah diolah dengan menggunakan pengolahan data diperoleh hasil $-0,589$ dan besaran sig. $0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut artinya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *self efficacy* diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* sedang lebih mendominasi (39,2%) bila dibandingkan dengan tingkat *self efficacy* tinggi dan rendah. Namun demikian mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih banyak (32,0%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah (28,8%).

Demikian pula pada hasil kategorisasi tingkat kecemasan diperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang lebih

mendominasi (38,3%) bila dibandingkan dengan tingkat kecemasan tinggi dan rendah. Namun demikian mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah cenderung lebih banyak (32%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi (29,7%).

Daftar Pustaka

- Andrianto, B. *Kecemasan Presentasi Ditinjau Dari Keterampilan Komunikasi Dan kepercayaan diri pada mahasiswa*. Naskah Publikasi Fakultas Psikologi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. 2008,
- Apollo. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan Pada Remaja*. Jurnal Manasa Madiun Fakultas Psikologi. Madiun : Universitas Widya Mandala. Madiun. 2007,
- Anwar, Astrid. I. D. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara*. Medan : Universitas Sumatra Utara. Medan. 2009,
- Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2012
- Baron & Byrne. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga. Jakarta. 2003
- Bandura, A. *Self Efficacy The Exercise Of Control*. America : W.H Freeman and Company. America. 1997
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo. Jakarta. 2002
- Feist, J. & Feist, G. J. *Theories Of Personality*. Boston: Mc Graw Hill. Boston, 2002
- Ghufron, M. Nur & Rinirisnawita. S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media. Yogyakarta, 2010
- Handayani, W. P. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Konformitas Teman Sebaya Pada Siswa SMAN 57 Jakarta*". Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul. Jakarta, 2013
- Haryanthi, L. P. S. *Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Metode Terapi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta, 2012
- Holilah, Siti. *Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri X Jakarta-Barat Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul. Jakarta, 2011
- Shvong. *Pengertian Mahasiswa*. <http://id.shovoong.com/social-sciences/education>. Diunduh 25 november 2013.
- No name. *Definisi Mahasiswa*. <http://definisipengertian.com>. Diunduh 25 november 2013.
- Betha. K. *Pengertian Presentasi* <http://joharcomfoto.blogspot.com>. Diunduh 25 November 2013.
- Jayabaya, Meidinal. T. R. *Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Supporter Wanita "The Jakmania" Di Stadion*. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul. Jakarta, 2013
- Jonathan, S. *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan prosedur SPSS*. Jakarta : Elex Media Komputindo. Jakarta. 2012
- Myers, D. G. *Social Psychology*. America : McGraw-Hill. 2013
- Prayitno, J. *Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Dalam Mempresentasikan Tugas Di Kelas Ditinjau Dari Self Efficacy*. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul. Jakarta. 2010
- Putri, Aulia, & Candra. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang*. Jurnal Fakultas Psikologi. Padang : Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang.

- Ririn, Asmidir, & Johan. *Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011*. Jurnal Ilimiah Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Padang : Universitas Negeri Padang. Padang. 2013
- Rini, H. P. *Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Jurnal Online Fakultas Psikologi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. Malang
- Santrock, John. W. *Life Span Development perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga. Jakarta. 2002
- Santrock, John. W. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika. Jakarta. 2009
- Sakinah, Siti. Y. *Hubungan Antara Kemandirian Belajar (Self Directed Learning) Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul. Jakarta. 2013
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta. Bandung. 2009
- Wade, C. Dan Travis, C. *Psikologi*. Jakarta : Erlangga. Jakarta. 2007
- Widianto, Mikha A. *Metode Penelitian Kuantitatif Fakultas Psikologi*. Jakarta : Universitas Indonusa Esa Unggul. Modul Atau Diklat. Jakarta. 2009
- Winarsunu, Tulus. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang : UMM Press. Malang. 2009
- Winarni, Reny. *Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum Pada Mahasiswa*. Jurnal Online Fakultas Psikologi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. Malang. 2013