

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin “*adolescere*” yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Ali dan Asrori, 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa ditandai dengan berkembangnya kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik. Awal masa remaja berlangsung dari usia tiga belas tahun sampai usia enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun Hurlock (dalam Jannah, 2017). Pada masa remaja awal ini umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.

Adapun ciri-ciri masa remaja menurut Hurlock (dalam Jannah, 2017) yaitu masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Selain itu juga terdapat tugas perkembangan remaja yang lainnya yaitu mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang penting bagi kecakapan sosial Hurlock (dalam Jannah, 2017). Tugas perkembangan remaja ini

dapat terpenuhi dan terlaksana jika perkembangan kognitif pada usia remaja berkembang dengan baik.

Remaja yang memasuki usia 16 tahun adalah usia dimana remaja sudah memasuki masa Sekolah Menengah Atas (SMA). SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia yang dilaksanakan setelah lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. Jenjang pendidikan ini dimulai dari Kelas 10 sampai Kelas 12 dengan siswa yang umumnya berusia 16-18 tahun. Sekolah memiliki peranan penting dalam melatih kemampuan berbicara siswa. Siswa di sekolah diharapkan memiliki keberanian dan kemampuan dalam berbicara baik untuk berinteraksi dengan guru, siswa lainnya, maupun di depan umum disamping keahliannya mengungkapkan pikiran secara tertulis.

Siswa pun dituntut untuk aktif berpartisipasi di dalam kelas maupun di luar kelas. Maka dari itu setiap siswa yang baru memasuki sekolah pada tahun ajaran baru, mereka sudah dilatih untuk berbicara di depan umum. Misalnya pada saat masa pengenalan akademik, siswa sudah dilatih dengan berbagai cara seperti perkenalan diri yang mewajibkan mereka untuk berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan salah satu ciri dan tugas perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (2003), yaitu mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual, personal yang penting bagi kecakapan sosial. Keterampilan intelektual merupakan kemampuan yang terdiri dari kemampuan mengkategorisasi, kemampuan analitis-sintesis fakta-konsep dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan. Salah satu contoh keterampilan

intelektual yaitu keterampilan dalam berbahasa dan berkomunikasi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Kemampuan berbahasa dan berkomunikasi perlu dimiliki oleh siswa karena keterampilan tersebut berkaitan dengan kegiatan yang menuntut mereka untuk terampil berbicara didepan umum yaitu dengan mempresentasikan tugas didepan kelas (Riani & Rozali, 2014).

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan, sebagian besar sekolah di Indonesia telah menerapkan kurikulum merdeka belajar yang merupakan penyempurnaan dari kurikulum 2013. Merdeka belajar adalah pogram kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nadiem Makarim. Merdeka Belajar sendiri dapat diartikan sebagai kemerdekaan berpikir. Esensi utama dari kemerdekaan berpikir berasal dari pendidik atau guru. Apabila sebagai pendidik belum merasa merdeka dalam mengajar akan mengakibatkan tidak adanya merdeka yang dirasakan oleh peserta didik.

Merdeka belajar tidak hanya dilakukan di dalam ruangan kelas, melainkan dimanapun dan kapanpun sepanjang peserta didik menemukan hal-hal yang baru sesuai dengan minat bakat dan kemampuan dalam belajar. Kemampuan belajar dari peserta didik memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda dalam menerima ilmu pendidikan. Proses pembelajaran dalam kurikulum ini juga menuntut para siswa untuk mampu berperan aktif dan memiliki kreativitas dalam pembelajaran (Naufal dkk, 2020).

Untuk menerapkan pola pembelajaran supaya siswa lebih aktif dalam belajar sebagian besar guru mata pelajaran menerapkan pembelajaran dengan metode presentasi. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu guru di sekolah:

“Menurut saya dek, kurikulum merdeka belajar ini memberikan kebebasan kepada kami para guru untuk membuat metode pembelajaran sendiri. Nah, dalam kurikulum merdeka ini kami para guru, harus membuat metode belajar yang merdeka istilahnya, supaya siswa kami ini bisa aktif dan kreatif dalam kegiatan belajar mengejar dikelas. Untuk metode belajar biasanya kebanyakan kami para guru pake metode presentasi. Nah, melalui presentasi itulah kami sebagian guru kasih tugas entah tugas individu atau kelompok untuk dipresentasikan siswa didepan kelas, supaya nanti siswa kami ini bisa belajar untuk lebih aktif lagi. Tapi sebenarnya dalam kurikulum merdeka belajar ini juga bisa dek belajarnya itu seperti bentuk proyek atau belajar diluar kelas, tergantung setiap gurunya juga ”.

(R, 08/03/2023)

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kurikulum merdeka belajar ini menuntut guru juga untuk menyusun metode pembelajaran yang tepat guna membuat siswa untuk menjadi aktif dan kreatif dalam belajar. Pada bidang akademik, siswa diminta untuk belajar dan mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru disekolah. Bentuk tugas yang diberikan oleh guru kepada siswa yaitu tugas individu maupun tugas kelompok, dimana sebagian guru akan meminta siswa untuk mempresentasikan hasil tugas yang telah dikerjakan di depan kelas. Pada saat mempresentasikan tugas atau hasil diskusi didepan kelas, siswa diminta untuk mampu berbicara didepan kelasnya.

Pada saat sebelum melakukan presentasi didepan kelas, terdapat sebagian siswa yang mengalami kecemasan yang ditandai dengan reaksi fisiologis yang muncul dan yang dialami siswa tersebut. Contoh reaksi fisiologis yang dialami oleh siswa yaitu seperti jantung berdegup kencang, berkeringat dingin, gemetar, terbata-bata saat berbicara (Haziqatuzikra & Nio, 2019). Ketika perasaan cemas berbicara di depan umum tidak dikelola dengan baik, maka topik yang dibicarakan menjadi kurang efektif. Perasaan cemas dilandasi dengan pemikiran-pemikiran buruk yang tercipta pada otak individu, sehingga menimbulkan perasaan cemas tersebut. Siswa yang mengalami kecemasan ketika akan mempresentasikan tugasnya akan membuat dirinya menjadi grogi sehingga materi yang telah dipelajari sebelumnya menjadi lupa ketika berada di depan umum maupun di depan kelas. Selain lupa dengan materi yang telah dipelajari, siswa mengalami tersendat dalam berbicara, gagap bahkan tidak dapat berbicara sama sekali meskipun ide pembicaraan telah di persiapkan dengan baik.

Fenomena ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut, dimana peneliti melakukan wawancara singkat dengan dengan salah satu siswa SMA, berikut hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti :

“Iya kak, kami sering dikasih tugas apalagi tugas kelompok kak, berhubung sekarang sekolah kami sudah pakai kurikulum baru namanya kurikulum merdeka belajar, nah makanya hampir setiap mata pelajaran pasti ada tugas kelompok dan akan dipresentasikan didepan kelas. Nah pas presentasi didepan kelas itu kan kak, rasanya aku tuh deg-degan sih kak, ada rasa gugup juga, karena ya takut salah presentasi nanti kak trus takut salah ngomong juga aku. Apalagi kalau udah sesi tanya jawab, takut ga bisa jawab pertanyaanlah kak. Kadang udah taunya aku kak jawaban dari pertanyaan itu apa, tapi pas mau ngomong

menjelaskan gitu kan kak, aku jadi gugup dan jadi merasa ga yakin dengan apa yang kujelaskan kak, kek gitu lah kak”.

(J, 16/11/2022)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa individu J tersebut mengalami gejala fisik dari kecemasan yaitu merasa gugup ketika berbicara menyampaikan materi dan sudah dilandasi dengan pemikiran-pemikiran yang negatif sehingga menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Matindas (2003), ketika individu merasa cemas ataupun dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan, individu akan mengalami gejala-gejala fisik seperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetar. Serta mengalami kekhawatiran atau memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif sebelum berbicara didepan umum. Siswa juga merasa takut salah berbicara sehingga mendapatkan respon yang negatif dari guru dan teman-temannya serta merasa takut jika tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya. Banyak di temukan permasalahan pada pembelajaran di kelas dimana siswa banyak yang merasa cemas dan takut ketika ditunjuk guru untuk maju mempresentasikan pelajaran atau tugas didepan kelas, hal ini di sebabkan karena kurangnya keyakinan siswa pada kemampuan yang dimilikinya.

Fenomena ini dapat dilihat juga dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu siswa SMA, berikut wawancara singkat yang dilakukan dengan salah satu siswa SMA :

“Iya betul kak, kami sering banget kak dikasih tugas sama guru bahkan hampir setiap mata pelajaran pasti ada tugas,

trus dipresentasikan lagi pake slide power point gitu atau juga kadang pake video gitu tapi lebih sering disuruh presentasi pake slide gitu sih kak didepan kelas. Kalau presentasi pake video sih ga terlalu deg-degan ya kak, karena kan kita udah ngomong di video itu, nah kalau presentasi pake slide barulah kak rasanya grogi, deg deg-an, menjelaskan materi pun jadi terbata-bata karena gugup trus aku juga kurang pede dan kurang yakin kak kalau menjelaskan materi presentasinya karena jantungan kak takut jadi ngeblank gitu, takut ga bisa jawab pertanyaan juga. Ya walaupun memang presentasi didepan teman sekelas, tapi kadang kek merasa grogi aja sih kak.”.

(M, 16/11/2022)

Berdasarkan wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa individu M juga mengalami kecemasan dengan gejala fisik serta memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif atau perasaan khawatir yang membuat dirinya menjadi kurang yakin akan kemampuannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Kreitner & Kinicki (Riyani & Rozali, 2014), yang menyatakan sumber kecemasan pada siswa dalam melakukan tugas presentasi adalah adanya kekhawatirannya pada saat berlangsungnya tugas presentasi tersebut.

Menurut Nevid, dkk (2005) faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan individu yaitu faktor lingkungan sosial, faktor biologis, faktor behavioral, dan faktor kognitif yang berkaitan dengan *self efficacy* individu. *Self efficacy* (efikasi diri) yang dapat dilihat sebagai faktor internal dalam diri seseorang dengan kaitannya terhadap kecemasan (Safaria & Saputra, 2009). 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. Bandura

(1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif.

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap *self-efficacy* memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Menurut Bandura (Feist & Feist, 2010), *self-efficacy* terdiri dari tiga aspek, yaitu *level* (tingkat kesulitan), *generality* (keluasan), dan *strength* (kekuatan). Dalam mengukur *self efficacy* pada individu untuk melakukan suatu tugas tidak hanya berdasarkan pada salah satu aspek aja namun dapat dilakukan dengan berdasarkan ketiga aspek tersebut.

Semakin berkembangnya kecemasan siswa ketika melakukan presentasi tugas, maka hal itu juga yang membuat siswa harus bisa mengendalikan atau mengelola rasa cemas yang dialami, yaitu dengan menerapkan *self efficacy* pada dirinya. Bandura, dkk (dalam Nurlaila, 2011), mengemukakan *self efficacy* memiliki peran penting dalam kecemasan dan stres yang mengakibatkan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres.

Terdapat penelitian terdahulu oleh Riani & Rozali (2014) yang berjudul “ Hubungan antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul”. Penelitian ini dilakukan pada 222 mahasiswa dari seluruh fakultas Universitas Esa Unggul angkatan 2011-2013 reguler aktif dan

bertujuan 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. Hasil uji penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dengan korelasi ($r = -0,589$ $p < 0,05$).

Selain itu juga terdapat penelitian terdahulu oleh Haziqatuzikra & Nio, (2019) yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa KPI UINIB Padang”. Penelitian ini dilakukan pada 147 mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) di UINIB Padang yang aktif berkuliah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) di UINIB Padang. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0.518 dan nilai $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal ini berarti terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum.

Kemudian terdapat penelitian terdahulu juga oleh Jawa & Soetjiningsih, (2022) yang berjudul “*Self Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba”. Penelitian ini dilakukan pada 80 partisipan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa etnis Sumba. Analisis data menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan diperoleh koefisien korelasi -0,201 dengan nilai sig. = 0, 000 ($p < 0,001$). Hasil

penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa etnis Sumba.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas di Depan Kelas pada Siswa SMA, dimana kegiatan presentasi yang dilakukan siswa dapat dijadikan sebagai wadah untuk membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan siswa akan kemampuannya sendiri dalam berbicara didepan umum dan juga untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa sebagai persiapan dan bekal siswa untuk memasuki dunia perkuliahan dan juga dunia kerja nantinya.

Peneliti juga ingin melihat saat siswa melakukan presentasi tugas didepan kelas mengalami perasaan cemas dan khawatir melalui gejala fisiologis yang dialami dan dirasakan siswa tersebut sehingga rasa cemas tersebut bisa mempengaruhi keyakinan siswa akan kemampuannya dan juga rasa percaya dirinya. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan saat Presentasi Tugas pada Siswa SMA “.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan secara singkat rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas pada Siswa SMA?.

I.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji adanya Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas pada Siswa SMA.

I.4 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Selain itu agar pembaca dapat mengetahui bagaimana “ Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas pada Siswa SMA”.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pemahaman mengenai Hubungan Antara *Self- Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas pada siswa SMA.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1. *Self Efficacy*

II.1.1 Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Nuzulia (2010) mengatakan pada dasarnya *self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kreitner & Kinicki (dalam Riani dan Rozali ,2014) 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). Rusli S (2009), mengungkapkan *self efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi tugas atau tanggung jawab tertentu sehingga mencapai hasil yang diinginkan. Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi diri seorang terhadap kemampuan atau kompetensi untuk menampilkan tugas mencapai tujuan dan mengatasi rintangan.

Myers (dalam Suseno, 2009) menyatakan *self-efficacy* adalah bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan sesuatu. Menurut Luthans (dalam Priska dkk, 2020) *self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuan untuk meningkatkan motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar mencapai keberhasilan dalam melaksanakan tugas yang diberikan. Menurut Gibson et al (dalam Rahayuningsih & Yuniyanto, 2016), konsep *Self efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi lebih baik dalam satu situasi tertentu. Gist (dalam Awaluddin, 2022), menyebutkan bahwa *self efficacy* timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik, atau keahlian fisik melalui pengalaman.

Berdasarkan definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya serta menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik agar dapat mencapai keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan

II.1.2 Faktor-faktor yang Berkaitan dengan *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Shohifatul, 2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri seseorang yaitu :

a. Budaya

Budaya dapat mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*belief*), dalam proses pengaturan diri (*self*

regulatory process) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*. Melalui faktor budaya, seseorang yang pada dasarnya baik akan menjadi buruk dan jahat karena pengaruh kebudayaan. Maka dari itu kita harus menjadi pribadi diri sendiri dan menjauhkan diri dari pengaruh budaya.

a. Gender

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Bandura yang menyatakan bahwa wanita lebih tinggi efikasinya dalam mengelola perannya.

b. Sifat dari Tugas yang dihadapi

Semakin sulit tugas yang dihadapi oleh individu maka individu tersebut akan menilai rendah kemampuannya. Namun sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah maka individu tersebut akan menilai tinggi kemampuannya.

c. Intensif Eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah intensif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent continges incentive*, yaitu intensif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

d. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki status yang rendah akan memiliki kontrol yang rendah sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

e. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memperoleh informasi positif tentang dirinya akan memiliki *self efficacy* yang tinggi jika individu memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan menerima informasi negatif tentang dirinya.

II.1.3 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Dalam buku Teori-Teori Psikologi yang dikutip oleh Nur Ghufon (2010), Bandura membagi aspek-aspek *self-efficacy* menjadi tiga aspek yaitu Level atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

1. Aspek Level atau *Magnitude*

Berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Individu akan cenderung melakukan

tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diperkirakan masih dalam batas kemampuannya. Semakin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Biasanya individu akan terlebih dahulu mencoba tugas yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tugas yang berada diluar batas kemampuannya.

2. Aspek *Generality*

Generality merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya. Maksudnya, individu dapat menyatakan dirinya memiliki efikasi diri yang tinggi pada bidang/tugas yang luas atau hanya pada bidang tertentu saja. Seperti, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi tentu dapat menyelesaikan tugas dalam beberapa bidang sekaligus. Berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah, cenderung akan menyelesaikan tugasnya dalam sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan tugasnya.

3. Aspek *Strength*

Aspek ini berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan

tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *Self-Efficacy* yang diyakini seseorang.

II.2. Kecemasan

II.2.1. Pengertian Kecemasan

Menurut Nevid dkk (2005) kecemasan merupakan keadaan emosional dengan ciri keterangsangan secara fisiologis, bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Atkinson (dalam Kumbara dkk, 2018) kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda.

Harlock (dalam Suratmi & Taufik, 2017) kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Greenberger dan Padesky (dalam Hanim & Ahlas, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Menurut Atkinson dkk (dalam Rostiana & Kurniati, 2009) kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dalam, dan dalam tingkat yang berbeda. Nevid, Rathus dan Greene (dalam Halim, 2019), menegaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional atau

keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (dalam Anita, 2018) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Menurut Zakariah (2015) kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan dan tanda-tanda hemodinamik yang abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan endokrin.

Menurut Rachmad (2009) kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan. Menurut Ratih (2012) kecemasan merupakan perwujudan tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak menentu yang menimbulkan perasaan gelisah, khawatir dan tidak nyaman pada seseorang dan gejala- gejala kecemasan yang dialami seseorang akan dirasakan atau dialami melalui reaksi fisiologis.

II.2.2 Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid, dkk (2005), kecemasan memiliki beberapa aspek diantaranya:

a. Aspek Fisik

Aspek fisik merupakan suatu kondisi atau reaksi kondisi fisik individu ketika mengalami perasaan cemas, yaitu gelisah, gugup, tangan gemetar, keringat dingin, kepala terasa pusing, berbicara dengan terbata-bata, suara bergetar, jantung berdebar-debar, merasa lemas, telapak tangan terasa dingin, sulit bernafas, lebih sensitif dan mudah marah, sering buang air kecil dan juga ada rasa mual karena perasaan cemas yang berlebihan.

b. Aspek Behavioral

Aspek behavioral merupakan suatu kondisi yang dialami individu yang dapat dilihat dari perilaku individu tersebut. Misalnya individu tersebut menghindari situasi yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan juga perasaan gelisah.

c. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam pikiran individu saat sedang merasa cemas. Adapun aspek-aspek kognitif tersebut yaitu merasa khawatir tentang sesuatu, adanya perasaan takut yang membuat tidak nyaman, adanya keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, perhatian yang rendah, ketakutan akan ketidakmampuan, merasa kebingungan, adanya

perasaan khawatir terhadap hal-hal yang sepele, dan juga sulit berkonsentrasi dan fokus terhadap sesuatu.

II.2.3 Faktor –faktor yang Berkaitan dengan Kecemasan

Nevid, dkk (2005) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, antara lain :

a. Faktor Lingkungan Sosial

Terdiri dari penjelasan tentang peristiwa yang mengancam atau traumatis, memperhatikan dan mengamati respon takut yang dialami oleh individu lain dan kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat atau orang lain.

b. Faktor Biologis

Faktor ini mencakup abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku repetitif. Reaksi fisiologis yang dapat dialami dan dirasakan oleh individu juga dapat menjadi bagian dari faktor biologis ini.

c. Faktor Behavioral

Faktor ini mencakup kelegaan terhadap perasaan takut dan cemas karena melakukan hal yang dapat menurunkan kecemasan, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi dan objek yang menimbulkan rasa takut.

d. Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, dan *self-efficacy* yang rendah.

II.3. Hasil Penelitian Terdahulu

NO	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/Masalah	Topik/fokus/tujuan penelitian	Konsep/theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat yang digunakan, dll)	Setting /konteks/sampel	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya.
1.	Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali	Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul.	Mahasiswa yang ketika dihadapkan pada situasi presentasi yang mengancam dirinya akan memberikan penilaian bahwa akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan ketika melakukan	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan <i>self efficacy</i> dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa, mengetahui tingkat tinggi atau rendah <i>self efficacy</i> pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, dan mengetahui	Kecemasan yang dikenal dengan <i>communication apprehension</i> , yaitu suatu kondisi di mana seseorang merasa cemas untuk melakukan komunikasi dalam berbagai situasi komunikasi, baik formal maupun informal, individu atau kelompok (Apollo, 2007).	Variabel bebas: <i>Self Efficacy</i> (x) Variabel terikat: Kecemasan (y)	Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Noneksperimental, karena penelitian ini menggunakan ilmu statistik dalam pengolahan	Sampel : Jumlah sampel yang digunakan dari total populasi 4448 mahasiswa dengan sampel sebesar 5%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 222 mahasiswa.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil analisis dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>self</i>	Pada penelitian ini tidak ada dimuat keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

			<p>tugas presentasi sehingga reaksi yang ditimbulkan pun berupa kecemasan baik dalam bentuk psikologis maupun fisiologis.</p>	<p>tingkat tinggi atau rendah kecemasan pada mahasiswa Universitas Esa Unggul.</p>	<p>Menurut Kreitner & Kinicki (Rini,2013) sumber kecemasan pada mahasiswa dalam melakukan tugas presentasi adalah adanya kekhawatirannya pada saat berlangsungnya tugas presentasi tersebut.<i>Self efficacy</i> merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memberikan hasil positif (Bandura, dalam Santrock, 2009).</p>		<p>data. (Sugiyono, 2009). Pada penelitian Ini juga menggunakan metode korelasional</p> <p>Alat ukur: Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik <i>internal consistency</i>, yaitu mencoba alat ukur sekali saja untuk memperoleh</p>		<p><i>efficacy</i> dengan kecemasan Artinya semakin tinggi <i>self efficacy</i> yang dimiliki mahasiswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa Demikian pula sebaliknya semakin rendah <i>self efficacy</i> yang dimiliki</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

							data yang akan dianalisis.		oleh mahasiswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki mahasiswa	
2.	Haziqatu-zikra dan Suci Rahma Nio	Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa KPI UINIB PADANG	Komunikasi dapat terjadi pada situasi formal seperti kuliah dan presentasi di depan kelas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan merasakan perubahan fisik saat	Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara <i>self- efficacy</i> dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) di UINIB Padang	Menurut Myers (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu adalah <i>self-efficacy</i> , yaitu individu dengan <i>self-efficacy</i> tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, dan tidak cemas.	Variabel bebas: <i>Self Efficacy</i> (x) Variabel terikat: Kecemasan Berbicara Didepan umum (y)	Metode penelitian: metode kuantitatif. Alat ukur: Berupa skala atau kuisioner.	Sampel: Peneliti mengambil Sampel yang diklasifikasikan berdasarkan tahun angkatan mahasiswa jurusan KPI UIN Imam Bonjol Padang. Pertama, peneliti mendata jumlah mahasiswa yang aktif kuliah di jurusan KPI	Hasil analisis menunjukkan: terdapat hubungan negatif antara <i>self efficacy</i> dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa	Saran untuk penelitian selanjutnya: Hasil ini dapat menjadi acuan dalam menentukan konstruk terkait dengan <i>self-</i>

			berbicara di depan umum seperti, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin, gemetar, terbata-bata saat berbicara.					(angkatan 2016-2018) dan menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.	jurusan KPI di UIN Imam Bonjol Padang.	<i>efficacy</i> dengan kecemasan berbicara di depan umum. Peneliti selanjutnya bisa Mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.	Dian Kasih dan Shanty Sudar	Hubungan <i>Self Efficacy</i> terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIVERSITAS BUNDA MULIA	Dunia pendidikan erat kaitannya dengan komunikasi, komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia. Berdasarkan pengalaman peneliti selama menjalani perkuliahan di Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia Jakarta, perma-	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan <i>self efficacy</i> terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia di Jakarta Utara.	Bandura (Warsito, 2004) mengemukakan bahwa <i>self efficacy</i> adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil.	Variabel bebas: <i>Self Efficacy</i> (x) Variabel terikat : kecemasan berbicara didepan umum (y)	Alat ukur: kuesioner	Sampel: mahasiswa Psikologi Bunda Mulia Angkatan Universitas 2008-2011.	Hasil analisis: Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan diolah dengan bantuan SPSS 17 for windows diperoleh korelasi antara variabel <i>self efficacy</i> dengan kecemasan Berarti bahwa semakin rendah <i>self efficacy</i> ,	Saran untuk penelitian selanjutnya: Untuk peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan memperhatikan variabel-variabel kontrol seperti usia, jenis kelamin yang mempengaruhi <i>self efficacy</i> maupun
----	-----------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------------	---	--	---

			salahan mengenai kecemasan komunikasi.						maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia.	kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, dapat memperluas cakupan sampel penelitian pada semua Program Studi agar dari hasil penelitian bisa di dapat perbandingan antara <i>self efficacy</i> dan kecemasan berbicara
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

										di depan umum pada semua Program Studi.
4.	Hazhira Qudsyia, Meiliza Irma Putri	<i>Self-efficacy and anxiety of National Examination among high school students</i>	Realitas di lapangan juga telah menunjukkan bagaimana dampak kecemasan yang dirasakan siswa menjelang Ujian Nasional bagi kehidupan siswa.	Untuk menguji secara empiris peran efikasi diri terhadap kecemasan siswa SMA terhadap Ujian Nasional.	Adewuyi, Taiwo, dan Olley (2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan komponen emosional manusia yang ditunjukkan dalam bentuk kekhawatiran dan kecemasan. Ketika komponen emosional ditunjukkan terkait dengan tes atau ujian kondisi, maka ini disebut juga kecemasan	Variabel bebas: <i>Self Efficacy</i> (x) Variabel terikat : kecemasan menghadapi Ujian Nasional (y)	Teknik Analisis Data : analisis korelasional untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA,	Sampel : Sebanyak 102 s subjek yang terlibat dalam penelitian ini, dari Lhokseumawe, Aceh, Indonesia. Ada 59 anak laki-laki dan 43 anak perempuan.	Hasil Analisis menunjukkan : Dari hasil analisis yang ditunjukkan dapat disimpulkan bahwa peran efikasi diri telah berkurang sebesar 4 persen terhadap kecemasan	Keterbatasan : Tidak ada keterbatasan yang dimuat dalam penelitian ini. Saran untuk penelitian selajutnya Dapat menambahkan variabel

					tes (Adewuyi et al., 2012). Siswa dengan kecemasan tinggi cenderung kurang optimal dalam kinerjanya dibandingkan dengan siswa yang keemasannya rendah (Hill & Wigfield, 1984)		dengan Korelasi Product Moment Pearson. Alat Ukur : -Skala Morgan – Jinks Student Efficacy Scale (MJSES).		yang dirasakan siswa SMA menjelang Ujian Nasional.	lain yang diduga berpengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan siswa SMA menjelang Ujian Nasional.
5.	Jennifer Barrows, Samantha Dunn, Carrie A. Lloyd,	<i>Anxiety, Self-Efficacy, and College Exam Grades</i>	Kecemasan ujian berdampak negatif pada siswa; terlebih lagi jika kecemasan ditangani dengan cara yang tidak sehat dan	Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat efikasi diri dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian perguruan tinggi.	<i>Self-efficacy</i> mempengaruhi keyakinan orang tentang kemampuan mereka sendiri, yang telah terbukti meningkatkan prestasi akademik siswa (Bandura, 1993; Mulkey &	Variabel bebas : <i>Self efficacy</i> Variabel terikat : Kecemasan menghadapi ujian	Teknik analisis data : - Uji-t - Analisis Regresi Berganda - MANOVA (<i>Manova</i>)	Sampel : Sebanyak 110 siswa (37 laki-laki, 73 perempuan) berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia peserta berkisar antara 18 dan 23 tahun (M = 20,22, SD	Hasil analisis yang ditunjukkan : Hasil analisis ini menunjukkan bahwa kecemasan ujian dan efikasi diri	Keterbatasan : Keterbatasan dari penelitian ini mungkin adalah tingkat kesulitan tes lintas disiplin

			berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Hill dan Wigfield (1984) memperkirakan bahwa kecemasan ujian siswa sekolah dasar dan menengah menyebabkan penurunan kinerja ujian. Kecemasan ujian adalah fenomena multidimensi yang melibatkan		O'Neil, 1999). Kekhawatiran dan emosionalitas adalah dua cara berbeda yang secara alami ditanggapi oleh tubuh untuk menguji kecemasan.	perguruan tinggi.	<p><i>analysis of variance</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ANOVA untuk menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan. - Korelasi Pearson Product Moment. <p>Alat Ukur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuisisioner MSLQ (<i>Motivated</i> 	= 1,42). Para peneliti secara acak memilih jurusan dari daftar kelas pendaftaran dan memasukkan satu kelas dari masing-masing jurusan (yaitu, Psikologi, Sosiologi, Komunikasi, Bisnis, Bahasa Inggris, Musik, dan Sejarah).	menyumbang jumlah yang signifikan dari variabilitas skor ujian, $R^2 = 0,08$, $F(2, 107) = 4,81$, $p = 0,01$, menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah efikasi yang memiliki lebih banyak kecemasan ujian	ilmu. Meskipun hal ini seharusnya diperhitungkan oleh jawaban siswa terhadap pertanyaan kecemasan dan <i>self-efficacy pre</i> dan <i>posttest</i> , mungkin berbagai tingkat kesulitan dari setiap ujian atau mata pelajaran mungkin telah
--	--	--	---	--	--	-------------------	---	--	--	---

			<p>kekhawatiran, emosi, dan jawaban perilaku untuk disibukkan oleh kemungkinan hasil negatif dari nilai akademik. Tingkat kecemasan ujian siswa dapat menyebabkan berbagai hasil negatif, terutama nilai akademis yang rendah.</p>				<p><i>Strategies for Learning Questionnaire)</i></p>		<p>cenderung memiliki skor ujian yang lebih rendah</p>	<p>memengaruhi hasilnya.</p> <p>Saran untuk penelitian selanjutnya : Penelitian di masa depan harus melihat kemungkinan faktor kecemasan ujian lainnya. Penelitian di masa depan juga harus melihat lebih jauh</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

										bagaimana siswa dapat menurunkan kecemasan mereka sebelum setiap ujian karena efek negatif kecemasan ujian tidak hanya pada kesuksesan akademik jangka panjang, tetapi juga pada setiap nilai ujian. Jika kecemasan
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

										jangka pendek dapat diturunkan, ini pasti akan mengurangi efek kecemasan ujian terhadap kinerja akademik secara keseluruhan.
6.	Syed Aliasghar Razavi, Afsaneh Shahrabi, and Hasan Siamian ³	<i>The Relationship Between Research Anxiety and Self-Efficacy</i>	Pengurangan dari program doktor dalam pendidikan dinilai hampir 50%, dibandingkan dengan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara kecemasan penelitian dan efikasi diri dari sudut pandang mahasiswa	Bandura (1997) mencatat bahwa meskipun menilai diri dipelajari, diyakini bahwa salah menilai diri seseorang untuk tugas tertentu	Variabel bebas : <i>Anxiety</i> (Kecemasan). Variabel Terikat : <i>Self efficacy</i> .	Teknik analisis data : - Uji regresi Linier - Analisis varians.	Sampel : Sampel penelitian terdiri dari Mahasiswa MA dan PhD yang dipilih secara Stratified Randomness di Universitas Islam Azad (Cabang Babol)	Hasil analisis menunjukkan: Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan	Keterbatasan : Tidak ada keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya dalam penelitian

			<p>10% untuk program bisnis dan hukum. Kecemasan dan keraguan dapat sangat mengganggu kemampuan siswa untuk belajar dan menguasai konsep penelitian. Penelitian telah menunjukkan bahwa <i>self-efficacy</i> yang rendah dapat mengganggu pelatihan penelitian</p>	<p>Universitas Islam Azad (Cabang Babol).</p>	<p>menghasilkan disfungsi. Kesalahan perhitungan efikasi diri seseorang dapat mengakibatkan penilaian yang berlebihan atas kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dan menyebabkan kegagalan atau meremehkan kemampuan seseorang dan melewatkan peluang yang membentuk jalan hidup seseorang.</p>		<p>Alat Ukur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kusioner <i>General Self Efficacy Questionnaire</i>. - Kuisio-ner <i>Research Anxiety of Gholami Bolang</i> 	<p>sebanyak 312 orang.</p>	<p>penelitian dan <i>self-efficacy</i>. Tidak ada hubungan antara karakteristik demografi dan efisiensi diri. Secara umum, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>research anxiety</i> dan <i>self-efficacy</i>. Tidak ada hubungan antara</p>	<p>ini.</p>
--	--	--	--	---	---	--	--	----------------------------	---	-------------

			siswa dan kemauan untuk melakukan penelitian.						gender dan pendidikan dan efisiensi diri	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

II.4 Hubungan antara Kecemasan Presentasi Tugas Di Depan Kelas dengan *Self Efficacy* Pada Siswa SMA

Self efficacy menurut Bandura (1997) merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kecemasan menurut Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti mengalami reaksi fisiologis yang tidak nyaman, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

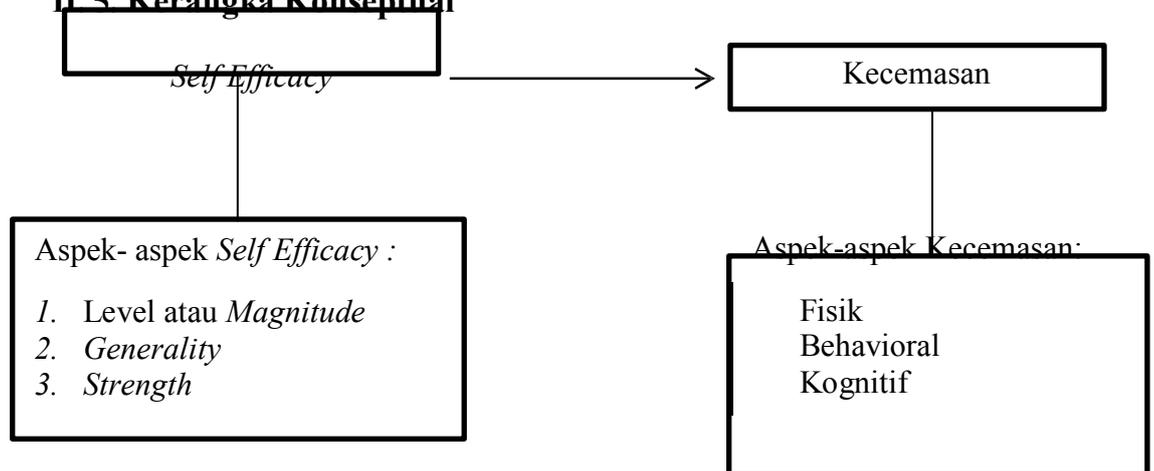
Siswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh guru dimana tugas tersebut yang membuat siswa melakukan presentasi didepan kelas. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa saat presentasi maka semakin rendah kecemasan presentasi yang dimiliki siswa. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa saat presentasi maka semakin tinggi kecemasan presentasi yang dimiliki siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anwar (2009) mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum, bahwa tingkat *self efficacy* individu akan mempengaruhi kecemasan pada individu tersebut ketika berbicara didepan umum. 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.

Adler dan Rodman (Ghufron & Rini, 2010), menyatakan bahwa pikiran negatif pikiran yang buruk terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi juga akan mempengaruhi kecemasan individu dimana individu akan kurang berkonsentrasi ketika melakukan tugas presentasi, merasa tidak tenang saat presentasi berlangsung, merasa sedikit gugup saat menjawab pertanyaan diajukan, dan merasa sedikit mengeluarkan keringat saat menghadapi kesulitan ketika melakukan presentasi. Oleh karena itu individu yang mengalami tekanan akibat pikiran yang negatif atau buruk akan sesuatu yang belum tentu terjadi akan memperoleh hasil yang kurang maksimal pada saat melakukan presentasi dan juga tugas-tugas lainnya.

II.5 Kerangka Konseptual



II.6 Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan rumusan dari kerangka pemikiran penelitian. Hipotesis ini berisi dugaan sementara dari hasil yang akan diteliti. Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas Di Depan Kelas Pada Siswa SMA.

Ho : Tidak ada Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas Di Depan Kelas Pada Siswa SMA.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

III.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Menurut Sugiyono (2009) dalam buku yang berjudul Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, variabel penelitian adalah segala sesuatu yang bisa berbentuk apa saja, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Self Efficacy*

Variabel Terikat (Y) : Kecemasan saat Presentasi

III.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional dari variable-variabel yang ada di penelitian ini adalah sebagai berikut :

III.2.1. *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan diri siswa dengan kemampuannya dalam melakukan suatu tugas agar dapat mencapai

suatu tujuan tertentu. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki rasa ketidakpercayaan diri atau ketidakyakinan pada kemampuannya dalam mempresentasikan tugas.

Dalam penelitian ini *self efficacy* akan diukur berdasarkan 3 aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu aspek *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

III.2.2. Kecemasan saat Presentasi

Kecemasan saat presentasi merupakan perasaan khawatir, takut yang disertai dengan reaksi fisiologis yang dirasakan oleh siswa ketika mempresentasikan tugas yang berakibat siswa menjadi tidak percaya diri akan kemampuannya. Siswa tersebut melakukan komunikasi secara langsung didepan banyak orang dan menuntut untuk mendapat perhatian yang tidak biasa dari orang lain ketika mempresentasikan tugas di depan kelas.

Dalam penelitian ini kecemasan presentasi akan diukur berdasarkan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2005), yaitu aspek fisik, behavioral dan kognitif.

III.3. Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek penelitian ini yaitu siswa/i SMA N 1 Lubuk Pakam.

III.4. Populasi dan Sampel

III.4.1. Populasi

Menurut Ismiyanto (2003), populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa; orang, benda, suatu hal

yang didalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA N 1 Lubuk Pakam. Berdasarkan data yang didapatkan, populasi dari siswa/i SMA N 1 Lubuk Pakam kelas X-XI seluruh populasi berjumlah 839 orang.

III.4.2. Sampel

Menurut Djarwanto (1994), sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah simple random sampling, dimana pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono (2017). Adapun karakteristik sampling yang digunakan oleh penulis yaitu siswa/i SMAN 1 Lubuk Pakam yang berstatus aktif kelas X-XI.

Adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan rumus Slovin. dimana rumus ini mampu mengukur besaran sampel yang akan diteliti. Besaran sampel yang akan diteliti sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

e = Nilai (batas kesalahan) yang diinginkan adalah 5%

Dari rumus diatas didapat angka berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \text{—————}$$

$$n = \text{————}$$

$$n = \text{———}$$

$$n = 271,52$$

Maka jumlah sampel yang digunakan setelah dibulatkan yaitu sebanyak = 272 orang siswa/i.

III.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2014) pengertian skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *self efficacy* dan skala kecemasan dalam bentuk skala Likert.

III.5.1. Skala *Self Efficacy*

Dalam mengukur *self efficacy* dapat menggunakan aspek *self efficacy* menurut Bandura (1997), yang meliputi *level*, *generality*, dan *strength*. Variabel ini akan diukur dengan skala *self efficacy* dengan menggunakan model Skala Likert. Terdapat 4 respon jawaban dalam pengukuran, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Respon jawaban tersebut dapat dikategorikan menjadi pernyataan *favorabel* dan *unfavorable*.

Tabel 5.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala *Self Efficacy*.

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 5.2 Tabel *Blueprint Self Efficacy* sebelum Uji Coba

NO	Aspek	Indikator Perilaku	Favo- rable	Unfavo- rable	Jumlah
1	Aspek Level (<i>Magnitude</i>)	Siswa yakin akan kemampuannya dalam mempresentasikan tugas berdasarkan tingkat kesulitan tugas tersebut.	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2	Aspek <i>Generality</i>	Siswa yakin akan kemampuannya dalam melakukan tugas preentasi pada satu bidang mata pelajaran tertentu atau beberapa bidang mata pelajaran.	9,11,13,15	10,12,14, 16	8
3	Aspek <i>Strength</i>	Siswa yakin akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas preentasi meskipun mengalami kesulitan atau tantangan dalam melaksnakan tugas presentasi tersebut.	17,19,21, 23	18,20,22, 24	8
	TOTAL	-	12	12	24

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur pada 80 orang siswa SMA N 1 Lubuk Pakam kelas X-XI dengan metode

random sampling. Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 31 Maret 2023. Sesudah pelaksanaan uji coba alat ukur, peneliti kemudian melakukan uji validitas dan realibilitas dengan menggunakan program komputer yaitu SPSS. Hasil uji validitas dan realibilitas dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 5.3 Tabel *Blueprint Self Efficacy* sesudah Uji Coba

NO	Aspek	Indikator Perilaku	Favo- rable	Unfavo- rable	Jumlah
1	Aspek Level (<i>Magnitude</i>)	Siswa yakin akan kemampuannya dalam mempresentasikan tugas berdasarkan tingkat kesulitan tugas tersebut	1	2,4,6,8	5
2	Aspek <i>Generality</i>	Siswa yakin akan kemampuannya dalam melakukan tugas preentasi pada satu bidang mata pelajaran tertentu atau beberapa bidang mata pelajaran.	-	10,12,14, 16	4
3	Aspek <i>Strength</i>	Siswa yakin akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas preentasi meskipun mengalami kesulitan atau tantangan dalam melaksanakan tugas presentasi tersebut.	-	18,20,22	3
	TOTAL		1	11	12

III.5.2. Skala Kecemasan saat Presentasi

Kecemasan dapat diukur dengan skala Likert yang disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid, dkk, (2005). Skala kecemasan diungkapkan berdasarkan aspek-aspek dikemukakan oleh Nevid, dkk, (2005), yang terdiri dari aspek fisik, aspek behavioral, dan aspek kognitif. Terdapat 4 respon jawaban dalam pengukuran, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tabel 5.4 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala Kecemasan

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 5.5 Tabel Blueprint Kecemasan sebelum Uji Coba

NO	Aspek	Indikator Perilaku	Favo- rable	Unfavo- rable	Jumlah
1	Aspek Fisik	Siswa mengalami gejala fisiologis seperti tangan gemetar, keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, dan lebih sensitif saat melakukan presentasi.	1,3,5,7, 9	2,4,6,8, 10	10
2	Aspek Behavioral	Siswa menghindari untuk tidak melaksanakan tugas presentasi karena merasakan cemas.	11,13, 15,17	12,14,16, 18	8

3	Aspek Kognitif	Siswa merasakan ketidaknyamanan dan kekhawatiran akan hal yang belum tentu terjadi sebelum melaksanakan presnetasi tugas.	19,21, 23,25	20,22,24, 26	8
TOTAL			13	13	26

Tabel 5.5 Tabel Blueprint Kecemasan sesudah Uji Coba

NO	Aspek	Indikator Perilaku	Favo- rable	Unfavo-- rable	Jumlah
1	Aspek Fisik	Siswa mengalami gejala fisiologis seperti tangan gemetar, keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, dan lebih sensitif saat melakukan presentasi	1,3,5,7, 9	10	6
2	Aspek Behavio- ral	Siswa menghindari untuk tidak melaksanakan tugas presentasi karena merasakan cemas.	13,15	12,14,16, 18	6
3	Aspek Kognitif	Siswa merasakan ketidaknyamanan dan kekhawatiran akan hal yang belum tentu terjadi sebelum melaksanakan presnetasi tugas.	19,21, 23,25	20,22,24	7
TOTAL			11	8	19

III.6. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

III.6.1. Validitas Alat Ukur

Anwar (2010) mengatakan bahwa validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Untuk mendapatkan hasil yang konsisten, digunakan teknik korelasi antara setiap item dengan suatu

kriteria tertentu. Dengan menggunakan *content validity* berdasarkan isi dari item yang akan dilakukan untuk mengetahui item-item yang sudah dikerjakan. Konsistensi internal didapat dengan mengkorelasikan antara skor pada masing-masing item dengan skor total dengan menggunakan bantuan dari pembimbing (*profesional judgment*).

III.6.2. Realibilitas Alat Ukur

Realibilitas sering diartikan sebagai kepercayaan, keterampilan, keterandaian, keajegan, dan konsistensi. Meskipun realibilitas sering diartikan dalam bermacam-macam pengertian, tetap ide dasarnya yang terdapat pada konsep realibilitas adalah tingkat kepercayaan dari hasil pengukuran (Arikunto,2010).

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data tersebut pada variabel independen dalam penelitian ini diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,803. Setelah dilakukan analisis kedua kalinya diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,822. Setelah itu dilakukan kembali analisis yang ketiga kalinya diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,835. Dari analisis data yang ketiga kalinya pada akhirnya diperoleh alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah item untuk variabel independen sebanyak 12 item. Kemudian pada variabel dependen penelitian ini diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,832. Kemudian dilakukan analisis yang kedua kalinya, diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,863. Dari analisis yang kedua maka diperoleh alat ukur yang digunakan sebanyak 19 item untuk variabel dependen.

III.7. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara offline yaitu membagikan skala penelitian secara acak kepada setiap siswa/i kelas X-XI SMA N 1 Lubuk Pakam yaitu masuk kedalam kelas sesuai izin dari pihak sekolah. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur pada 80 orang siswa SMA N 1 Lubuk Pakam kelas X-XI dengan metode *random sampling*. Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 31 Maret 2023. Setelah pelaksanaan uji coba alat ukur, peneliti kemudian melakukan uji validitas dan realibilitas dengan menggunakan program komputer yaitu SPSS.

III.8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dari penelitian dan juga menguji hipotesis yang telah ditentukan dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian (Sugiyono, 2010). Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima namun jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak. Adapun tahap analisis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

III.8.1 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan

layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang memiliki distribusi normal. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji One-sampel Kolmogorov-smirnov dengan bantuan SPSS.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan linear dengan menggunakan bantuan program SPSS *for Windows* dengan kriteria apabila kedua variabel memiliki nilai signifikan $< 0,05$ maka dapat dikatakan linear.