

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi merupakan salah satu fakultas di Universitas Negeri Semarang yang terdiri atas program studi Bimbingan dan Konseling, Teknologi Pendidikan, Pendidikan Luar Sekolah, Psikologi, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dan Pendidikan Guru PAUD. Pada fakultas ini mahasiswa dididik untuk menjadi guru yang kompeten, profesional, dan berkarakter. Adapun karakter utama yang harus dimiliki oleh guru meliputi, berkarakter nasional, memiliki pemahaman mengenai pendidikan, budaya, dan nasionalisme melalui program pendidikan ini. Hal ini tertera di dalam UU No. 14 Tahun 2005 mengenai program Guru dan Dosen pasal 10 ayat (1), bahwa kompetensi pada guru seperti yang dimaksud mencakup kemampuan pedagogis, kemampuan kepribadian, kemampuan sosial, dan keahlian profesional yang didapatkan dari pendidikan berprofesi.

Ibrahim dkk., (2019) menyatakan bahwa salah satu kompetensi yang menunjang kinerja guru adalah kemampuan *public speaking* (bericara di depan umum). Pasalnya seorang guru harus menyampaikan ilmu pengetahuan kepada para siswa secara efektif, sehingga siswa dapat memahaminya dengan optimal (Baez-Hernandez, 2019). Kompetensi ini penting karena guru diharuskan memiliki kemampuan dalam berkomunikasi, berbicara di depan khalayak serta menjalin interaksi efektif, baik di dalam ataupun di luar lingkungan sekolah. Pada dasarnya keberhasilan belajar siswa pada jenjang sekolah dasar (SD), mayoritas bergantung

terhadap bagaimana guru dalam menyampaikan atau berkomunikasi mengenai materi pelajaran kepada siswa selama proses pembelajaran (Fatmah dkk., 2021).

Devito, (2016) mendefinisikan berbicara di depan umum sebagai wujud komunikasi dengan mengikutsertakan pembicara dan sejumlah pendengar dan relatif berkelanjutan, umumnya terjadi secara tatap muka. Sedangkan berbicara di depan umum menurut Gallego dkk., (2020) merupakan keterampilan penting yang harus dipelajari dan dipraktikkan oleh mahasiswa saat mereka melanjutkan pendidikan dan memasuki karier mereka. Adapun berbicara di depan umum terutama dalam aktivitas mengajar sering dipraktikkan oleh para mahasiswa, termasuk mahasiswa program studi PGSD Universitas Negeri Semarang. Meskipun mahasiswa sering melakukan bentuk-bentuk kegiatan berbicara di depan umum seperti presentasi laporan, praktik mengajar, diskusi, tanya jawab, dan berdebat namun, tak sedikit dijumpai mahasiswa yang masih merasa grogi, gugup, gemetar, dan bingung ketika berhadapan dengan orang banyak (Setiawati, 2020).

Berbicara di depan umum saat menjalankan aktivitas mengajar biasanya melibatkan kekhawatiran akan dihakimi atau dievaluasi secara negatif oleh orang lain dan mengarah pada perasaan tidak nyaman, ketakutan, atau perilaku menghindar saat menghadapi situasi berbicara di depan umum (Lintner & Belovecová, 2024) karena mereka dituntut berani dalam menyampaikan gagasannya secara efektif, sehingga audiens dapat memahami pesan yang disampaikan (Lestari dkk., 2021). Adanya perasaan takut dan gugup saat di depan audiens menimbulkan rasa cemas (Putri dkk., 2023). Hal ini merupakan subtype kecemasan sosial yang dimanifestasikan pada respon fisik, proses mental, dan

emosional, termasuk kaki gemetar, kejang perut, sering mengulang kata atau kalimat, dan ketidakmampuan individu ketika akan tampil (Rogers, 2008).

Kecemasan mengajar pada siswa-siswi di kelas ini bersifat subjektif dan memiliki gejala yang bervariasi, mulai dari gejala fisik seperti berkeringat dan peningkatan ritme jantung hingga gejala psikologis seperti cemas dan sulit berkonsentrasi (Santoso, 1998). Mengacu pada data dari The National Institute of Mental Health San Francisco (2017), sebanyak 73% populasi di dunia mempunyai pengalaman kecemasan Mengajar. Pada penelitian lainnya oleh Pörhölä dkk., (2019) terhadap mahasiswa universitas Finlandia menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan tertinggi di antara semua stres akademik di kalangan mahasiswa terjadi karena fenomena tersebut dan 61% mahasiswa di Amerika Serikat melaporkan bahwa mereka mengalami perasaan takut saat Mengajar (Dwyer & Davidson, 2012). Kecemasan terjadi karena kurangnya latihan berbicara, penguasaan topik yang kurang, dan atau citra diri yang negatif (Marinho dkk., 2017)

Kecemasan mengajar dalam teori *discrete emotions* berkaitan erat dengan emosi negatif mendasar yang umumnya dialami oleh individu, yakni kecemasan yang berkaitan dengan unsur fisiologis dan afektif. Misalnya ditunjukkan melalui gejala berkeringat dan gemetar pada tubuh, serta munculnya kekhawatiran. Selain itu, kecemasan mengajar juga ditunjukkan melalui bentuk perilaku seperti berbicara terbata-bata, mengalami hambatan saat menyampaikan materi, hingga mengalami keinginan untuk menghindari situasi dimana individu diharuskan untuk mengajar. Kecemasan mengajar juga dapat diakibatkan oleh ketidakpastian atau ketidaksesuaian suasana tempat individu mengajar dengan ekspektasi dan harapan

mereka, misalnya ketidaksesuaian penerimaan pihak sekolah, guru, dan murid atau bahkan pengajar berada di tempat mengajar yang baru. Hal ini umumnya dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pengajar sehingga mengakibatkan kecemasan mengajar dalam diri mereka (Nurfaidah, 2018).

Di Indonesia, mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2021 turut mengalami kecemasan saat menjalankan aktivitas mengajar di depan siswa-siswi dengan kategori sedang sebanyak 76,36% (Rahmawati, 2023). Humaidi, dkk (2020) juga menyebutkan bahwa 46.7% mahasiswa baru yang didominasi dengan usia 19 tahun merasakan kecemasan yang tidak normal saat Mengajar (Humaidi dkk., 2020). Selanjutnya, kebanyakan mahasiswa psikologi di Bali menghadapi tingkat kecemasan yang sedang, yakni sekitar 51,8% ketika berbicara dimuka umum (Deviyanthi, 2016).

Sebelumnya peneliti telah melakukan survey awal berupa penyebaran kuesioner melalui *google form* dan diperoleh hasil bahwa tak sedikit mahasiswa program studi PGSD yang cemas untuk berbicara di hadapan umum, termasuk mengalami kecemasan saat praktik mengajar siswa-siswi di kelas. Walaupun sebagian mahasiswa mengaku memiliki pengalaman presentasi di kelas dan mengajar, namun mereka mengaku tetap merasa cemas. Kecemasan yang dialami termanifestasi pada adanya salah berbicara dalam menyampaikan materi, khawatir audiens lebih memahami materi, sehingga tidak mau mendengarkan pembicara atau memberikan evaluasi yang kritis, kecemasan akan kurang menguasai topik pembicaraan, lupa akan materi yang disampaikan, dan merasa gugup dengan adanya mata audiens yang memandang.

Menurut Adler dan Rodman terdapat faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif pada masa lalu diartikan sebagai hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu dan dapat terulang kembali di masa mendatang. Sedangkan pikiran tidak rasional pada kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, namun karena keyakinan akan kejadian itu (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Bandura menyatakan bahwa perasaan ketidakpercayaan memainkan peran penting dalam kecemasan dan depresi.

Orang-orang dengan keyakinan tentang *self-efficacy* yang rendah berpotensi mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Cervone & Pervin, 2012). Bandura (2005) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai bentuk keyakinan seseorang terhadap kapabilitas yang dimilikinya sebagai keberhasilan untuk menjalankan tindakan yang akan ia lakukan guna mencapai tujuan yang diinginkannya. Hal ini merupakan keyakinan personal mengenai sejauh mana individu dapat melaksanakan upaya yang dibutuhkan untuk menerima situasi yang mungkin akan terjadi (Bandura, 2005).

Lebih lanjut (Albert Bandura, 1997), menyebutkan jika peningkatan *self-efficacy* berperan terhadap tingkat penurunan kecemasan individu dalam berbicara karena individu berupaya untuk mengelola kecemasannya dan fokus pada pencapaian tujuan. Dengan demikian, individu dapat mengendalikan kecemasan berbicara dengan efektif. Tingginya tingkat *self-efficacy* dalam diri seseorang akan memunculkan motivasi kognitif pada individu tersebut agar bertindak dengan ketahanan dan lebih terarah, terutama dalam mencapai sebuah tujuan yang sudah

jelas. Individu yang yakin mereka mampu mengendalikan ancaman dapat mengurangi tingginya tingkat kecemasan (Albert Bandura, 1997).

Selaras dengan yang disampaikan oleh Feist & Feist (2010) bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan subjektif mengenai kapabilitas individu dalam meraih keberhasilan saat melakukan tindakan yang berpotensi untuk dapat mengubah sesuatu dalam hidupnya. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi memiliki probabilitas lebih besar untuk meraih kesuksesan dibandingkan mereka dengan *self-efficacy* rendah (Feist dkk., 2017). Dan didukung oleh penelitian menurut Zhang dkk., (2020) siswa dengan efikasi diri yang kuat dapat menetapkan tujuan yang lebih tinggi, menginvestasikan lebih banyak upaya, bertahan lebih lama melalui tantangan, memilih strategi yang lebih efektif, dan mencari solusi yang lebih nyata untuk menyelesaikan tugas. Sebaliknya, siswa yang tidak efisien dapat dengan mudah dikalahkan oleh rintangan dalam proses pembelajaran.

Pada penelitian lain yang dilakukan terhadap mahasiswa KPI UINIB Padang menunjukkan nilai koefisien korelasi dari efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum adalah -0.518 dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang terhadap kemampuannya dalam Mengajar, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang ia alami (Haziqatuzikra & Nio, 2019). Ketika diberikan tugas presentasi, mahasiswa mengalami perubahan fisik; pesimis serta cemas terhadap kegagalan; berpikiran negatif ketika akan tampil didepan orang banyak.

Selanjutnya berdasarkan penelitian Maistika dan Murti (2023) didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara

efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dari siswa siswi kelas 10 di SMA dengan koefisien korelasi sebesar $-0,596$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis diterima dan efikasi diri berkontribusi sebesar 35,5% terhadap kecemasan berbicara di hadapan orang banyak. Tingginya tingkat *self-efficacy* berbicara di hadapan umum menyebabkan timbulnya perasaan cemas saat berbicara di depan umum pada murid-murid SMA kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. Selain itu, siswa-siswi juga tidak sepenuhnya yakin dalam mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang membuat hilangnya kepercayaan diri mereka (Maistika & Murti, 2023).

Hasil penelitian tersebut didukung pula oleh Riani dan Rozali (2014) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Universitas Esa Unggul bahwa didapatkan koefisien korelasi $-0,589$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, yang menunjukkan korelasi negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa ketika presentasi. Oleh karena itu, kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa mahasiswa di Universitas Esa Unggul mempunyai *self-efficacy* yang tinggi. *Self-efficacy* normal sebesar 39,2%; tinggi sebesar 32,0%; dan rendah sebesar 28,8% (Riani & Rozali, 2014). Serupa dengan penelitian sebelumnya, didapatkan hasil penelitian Jendra dan Sugiyo (2020) bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan perasaan cemas yang dialami oleh siswa kelas XI SMAN 1 Wuryantoro. Artinya, rendahnya kecemasan yang dialami siswa kelas XI disebabkan oleh tingginya efikasi diri saat presentasi (Jendra & Sugiyo, 2020).

Akan tetapi, pada penelitian lainnya oleh Ananda & Suprihatin (2019) menunjukkan hasil yang berbeda. Meskipun terdapat korelasi antara berpikir kritis,

self-efficacy serta kecemasan Mengajar, namun, analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan Mengajar tidak signifikan ($r_{xy} = -0,078$; p sebesar 0.385 ($p > 0.05$)).

Temuan tersebut didukung dengan penelitian Seri (2016), pada penelitian ini terdapat 2 mahasiswa (4,2%) menunjukkan *self-efficacy* negatif ketika melakukan sosialisasi kesehatan di masyarakat, sementara 46 orang (95,8%) menunjukkan *self-efficacy* positif. Selanjutnya ditemukan bahwa 19 orang mahasiswa (39,6%) dengan kecemasan ringan, 27 orang (56,3%) dengan kecemasan sedang, dan 2 orang (4,2%) dengan kecemasan berat. Pengujian statistik menunjukkan hasil bahwa nilai x hitung $> x$ tabel, yakni x hitung ($p=0,203$) $> x$ tabel ($p=0,005$). Oleh karena itu, kesimpulannya adalah tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa saat melakukan sosialisasi kesehatan di masyarakat.

Berdasarkan paparan diatas terdapat perbedaan hasil yang di peroleh antara kedua variabel. Pada penelitian Haziqatuzikra dan Nio (2019), Maistika dan Murti (2023), Riani dan Rozali (2014), serta Jendra dan Sugiyo (2020) membuktikan adanya korelasi signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam Mengajar. Akan tetapi, temuan berbeda diperoleh dari penelitian Ananda dan Suprihatin (2019) serta Seri (2016) yang menunjukkan hasil tidak adanya korelasi hubungan dari kedua variabel tersebut.

Selanjutnya kebaruan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang angkatan 2020 dan telah berpengalaman langsung dalam kegiatan praktik mengajar di sekolah karena

mereka sudah melaksanakan kegiatan mengajar di instansi sekolah atau sudah mengambil mata kuliah PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan). Ini menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya yang hanya pernah melakukan pembicaraan di depan umum seperti presentasi saja (belum mengambil mata kuliah PPL). Secara spesifik, penelitian ini merujuk pada kecemasan mengajar sebagai bagian dari kecemasan berbicara di depan umum, sehingga subjek yang disasar dalam penelitian ini spesifik berkaitan dengan pengalaman mereka mengajar siswa-siswi di kelas. Bukan hanya mengetahui tingkat kecemasan berbicara umum mereka saat presentasi atau menyampaikan pendapat di khalayak luar kelas, tetapi memiliki konteks dalam proses pengajaran.

Dari uraian diatas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut secara kuantitatif korelasional dengan judul “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Mengajar pada Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mengajar pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mengajar pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta memperluas pemahaman khususnya pada bidang psikologi klinis dan pendidikan terkait korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan mengajar pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Subjek Penelitian

Temuan dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi atau pengetahuan terkait *self-efficacy* dengan kecemasan mengajar, sehingga bisa digunakan untuk pengembangan diri guna mengelola kecemasan mengajar pada mahasiswa, utamanya mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi terkait hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mengajar pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Semarang. Dan diharapkan perguruan tinggi dapat lebih memperhatikan persoalan mahasiswa mengenai kecemasan saat mengajar, mungkin melalui berbagai program yang dapat melatih kesiapan mengajar.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat membuka peluang untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut yang mendalam sehingga dapat memberikan kontribusi

signifikan dalam pengembangan teori tentang *self-efficacy* serta kecemasan mengajar.