

Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Presentasi Tugas di Depan Kelas Pada Siswa SMA

Uli Ester Bethania Gandhi Purba¹, Ervina M.R Siahaan²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen

Email: uli.purba@student.uhn.ac.id¹, ervinasiahaan@uhn.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan saat presentasi tugas di depan kelas pada siswa SMA. Penelitian ini bersifat penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik random sampling dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,738$ dengan sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan kecemasan presentasi tugas pada siswa SMA N 1 Lubuk Pakam. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima yakni terdapat hubungan antara self efficacy dengan kecemasan presentasi tugas pada siswa SMA dan arah hubungan yaitu negatif yang artinya semakin tinggi self efficacy yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah kecemasan presentasi siswa sebaliknya semakin rendah self efficacy yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan presentasi pada siswa.

Kata kunci: *Self Efficacy, Kecemasan*

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety during assignment presentation in front of the class in high school students. This research is quantitative research. The data collection technique used is a random sampling technique using the Likert scale. The results showed a correlation coefficient of -0.738 with a sig of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there was a significant negative relationship between self-efficacy and task presentation anxiety in SMA N 1 Lubuk Pakam students. The results of the analysis show that the hypothesis is accepted, namely that there is a relationship between self-efficacy and task presentation anxiety in high school students and the direction of the relationship, which is negative, which means that the higher the student's self-efficacy, the lower the student's presentation anxiety, on the contrary, the lower the self-efficacy possessed by students, the higher the presentation anxiety in students.

Keywords: *Self Efficacy, Anxiety*

PENDAHULUAN

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin "*adolescere*" yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan" (Ali dan Asrori 2014:9). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa ditandai dengan berkembangnya kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik. Terdapat tugas perkembangan remaja 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.

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). Sebagian besar sekolah di Indonesia telah menerapkan kurikulum merdeka belajar yang merupakan penyempurnaan dari kurikulum 2013. Merdeka belajar adalah program 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 (Manalu, 2022). 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.

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 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 gemeteran. 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.

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. 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). 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 (dalam 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.

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".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini juga menggunakan metode korelasi yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan presentasi tugas pada siswa SMA N 1 Lubuk Pakam. Berdasarkan data yang didapatkan, populasi dari siswa/i SMA N 1 Lubuk Pakam kelas X-XI berjumlah 839 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 272 orang siswa/i kelas X-XI dengan menggunakan rumus Slovin dan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*, dimana pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. 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 uji validitas peneliti menggunakan jenis validitas yang berupa validitas konstruk. Dengan item dapat dikatakan valid bila nilai koefisien validitas per item berada pada nilai 0,3 (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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berkaitan dengan analisa terhadap data penelitian sesuai dengan data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data penelitian mencakup data empiris dan data hipotetik. Hasil dari data empirik didapatkan melalui bantuan program *SPSS for windows 20* yaitu :

Tabel 1. Data Empirik dan Data Hipotetik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i>	12	48	30	6	12	42	27,73	5,365
Kecemasan	19	76	47,5	9,5	24	76	48,31	7,733

Berdasarkan gambaran tabel hasil data hipotetik dan data empirik dapat diketahui bahwa mean empirik pada variabel *Self Efficacy* sebesar 27,73 dan mean empirik kecemasan yaitu sebesar 48,31. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mean empirik kecemasan lebih besar daripada mean empirik *self efficacy*. Pada penelitian ini dilakukan hasil uji deskriptif pada kedua variabel. Berikut adalah tabel hasil uji deskriptif variabel *self efficacy*:

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Self Efficacy

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Rendah	54	20 %
2.	Sedang	210	77 %
3.	Tinggi	8	3 %
TOTAL	-	272	100%

Tabel diatas menunjukkan *Self efficacy* dari setiap siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini akan dikelompokkan kedalam tiga kategori, dimana kategori tersebut bertujuan untuk membedakan para siswa, dimana terdapat 54 orang siswa yang berada pada kategorisasi rendah (20%), dan terdapat 210 orang siswa yang berada pada kategorisasi sedang (77%), dan juga terdapat 8 orang siswa yang terdapat pada kategorisasi tinggi (3%). Dari pengkategorisasian *self efficacy*, diketahui bahwa siswa lebih banyak pada kategorisasi sedang.

Kemudian pada variabel kecemasan presentasi terdapat hasil uji deskriptif yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif Kecemasan

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Rendah	23	9 %
2.	Sedang	226	83 %
3.	Tinggi	23	9 %
TOTAL	-	272	100%

Tabel diatas menunjukkan kecemasan dari setiap siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini akan dikelompokkan ke dalam tiga kategori, dimana kategori tersebut bertujuan untuk membedakan para siswa, dimana terdapat siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 23 orang siswa (9 %), yang berada pada kategori sedang sebanyak 226 orang siswa (83 %), dan terdapat 23 orang siswa (9 %) yang berada pada kategorisasi tinggi. Dari tabel pengkategorisasian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa lebih banyak pada kategorisasi sedang. Pada penelitian ini dilakukan pengkategorisasian berdasarkan aspek pada setiap variabel. Berikut hasil pengkategorisasian berdasarkan aspek pada variabel *self efficacy* :

Tabel 4. Pengkategorisasian Aspek-Aspek pada Varibel Self Efficacy

Aspek	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase
Level (Magnitude)	Rendah	$X < 10$	75	27, %
	Sedang	$10 \leq X < 14$	165	61 %
	Tinggi	$14 \leq X$	32	12 %
TOTAL	-	-	272	100 %
Generality	Rendah	$X < 8$	40	15 %
	Sedang	$8 \leq X < 12$	177	65 %
	Tinggi	$12 \leq X$	55	20 %
TOTAL	-	-	272	100 %
Strength	Rendah	$X < 6$	42	15 %
	Sedang	$6 \leq X < 10$	204	75 %
	Tinggi	$X \leq 10$	26	10 %
TOTAL	-	-	272	100%

Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek *self efficacy*, dapat dilihat bahwa kategorisasi rendah aspek *magnitude* yaitu sebanyak 75 orang (27 %), kategorisasi sedang yaitu sebanyak 165 orang (61 %), kemudian pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 32 orang (12 %). Sedangkan pada aspek *generality* pada kategorisasi rendah sebanyak 40 orang (15 %), sedangkan pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 177 orang (65 %), dan pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 55 orang (20 %). Sedangkan pada aspek *strength* pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 42 orang (15 %), pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 204 orang (75 %), dan pada kategorisasi tinggi sebanyak 26 orang (10%).

Kemudian pada variabel kecemasan juga dilakukan pengkategorisasian berdasarkan aspek yaitu :

Tabel 4. Pengkategorisasian Aspek-Aspek pada Varibel Kecemasan

Aspek	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase
Fisik	Rendah	$X < 12$	38	14 %
	Sedang	$12 \leq X < 18$	186	68 %
	Tinggi	$18 \leq X$	48	18 %
TOTAL	-	-	272	100 %
Behavioral	Rendah	$X < 13$	29	11 %
	Sedang	$13 \leq X < 19$	186	68 %
	Tinggi	$19 \leq X$	57	21 %
TOTAL	-	-	272	100 %
Kognitif	Rendah	$X < 15$	44	16 %
	Sedang	$15 \leq X < 21$	197	73 %
	Tinggi	$21 \leq X$	31	11 %
TOTAL	-	-	272	100%

Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek kecemasan, dapat dilihat bahwa kategorisasi rendah aspek fisik yaitu sebanyak 38 orang (14 %), kategorisasi sedang yaitu sebanyak 186 orang (68 %), kemudian pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 48 orang (18 %). Sedangkan pada aspek behavioral pada kategorisasi rendah sebanyak 29 orang (11 %), sedangkan pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 186 orang (68 %), dan pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 57 orang (21 %). Sedangkan pada aspek kognitif pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 44 orang (16 %), pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 197 orang (73 %), dan pada kategorisasi tinggi sebanyak 31 orang (11%).

Pada penelitian ini juga dilakukan uji normalitas dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *One- sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS for Windows 20. Ketentuan yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika $p > 0,05$ maka dikatakan normal namun sebaliknya jika $p > 0,05$ maka dikatakan tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		Self Efficacy Kecemasan	
N		272	272
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	27,73	48,31
	Std. Deviation	5,365	7,733
Most Extreme Differences	Absolute	,061	,059
	Positive	,061	,059
	Negative	-,050	-,040

Test Statistic	,061	,059
Asymp. Sig. (2-tailed)	,015 ^c	,023 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Hasil uji normalitas pada variabel *Self Efficacy* dalam penelitian ini diperoleh sebesar 0,015 dan untuk variabel Kecemasan sebesar 0,023 maka berdasarkan hasil uji normalitas diatas nilai signifikansi *Self Efficacy* sebesar 0,015 > 0,05 dan nilai signifikansi Kecemasan 0,023 > 0,05 menunjukkan bahwa data terdistribusi Normal karena sig (p) > 0,05 atau memenuhi persyaratan uji normalitas.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel *self efficacy* dan kecemasan memiliki pengaruh yang linear atau tidak dengan menggunakan program SPSS for windows 20. Hasil uji linearitas hubungan variabel *self efficacy* dengan kecemasan presentasi pada siswa SMA N 1 Lubuk Pakam diperoleh nilai signifikansinya 0,000 < 0,05, maka variabel *self efficacy* dengan variabel Kecemasan bersifat linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8828,837	1	8828,837	323,232	,000 ^b
Residual	7374,836	270	27,314		
Total	16203,673	271			

a. Dependent Variable: Kecemasan
b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Uji hipotesa dalam penelitian yaitu uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berdata rasio ataupun data kuantitatif yaitu data yang berisi angka sesungguhnya. Uji korelasi digunakan dengan Uji *Korelasi Pearson Product Moment* bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *Self efficacy* dengan kecemasan presentasi. Untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikan dan seberapa besar hubungannya dapat dilihat dengan nilai r.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesa

Correlations			
		Self Efficacy	Kecemasan
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-,738**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	272	272
Kecemasan	Pearson Correlation	-,738**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	272	272

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil dari tabel diatas maka dapat diketahui bahwa r = - 0,738 dengan taraf signifikansi 0,000. Signifikansi atau p yang diperoleh sebesar 0,000 atau p < 0,05. Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan presentasi tugas kedepan kelas pada siswa SMA. Adapun arah dari hubungan pada penelitian ini adalah negatif yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka

kecemasan semakin rendah. Demikian sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan presentasi tugas didepan kelas pada siswa SMA, dan dapat diambil keputusan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, artinya bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan presentasi tugas didepan kelas pada siswa SMA. Adapun arah hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan presentasi tugas di depan kelas pada siswa SMA negatif, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* siswa maka akan kecemasan presentasi tugas akan semakin rendah. Demikian juga sebaliknya, semakin tinggi kecemasan presentasi siswa maka akan semakin rendah *self efficacy* siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Haziqatuzi-kra & Nio (2019), mereka menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan. Haziqatuzi-kra & Nio (2019) melanjutkan bahwa ketika *self efficacy* meningkat maka kecemasan akan menurun dan sebaliknya jika kecemasan meningkat maka *self efficacy* akan menurun.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* berguna untuk mengontrol munculnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2013) yang menyatakan bahwa *self efficacy* dapat digunakan sebagai predictor untuk memprediksi kecemasan berbicara didepan umum. Berdasarkan penelitian Deviyanthi & Widiasavitri (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* individu maka kecemasan untuk berbicara di depan umum dalam akademik seperti mempresentasikan tugas di depan kelas pun akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah efikasi diri individu maka kecemasannya pun akan meningkat. Artinya *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut dapat meningkatkan atau merendahkan tingka kecemasan individu tersebut. Hal ini juga didukung oleh Bandura (dalam Holilah, 2012) yang mengatakan bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi tugas presentasi dapat mempengaruhi kecemasan individu tersebut dalam melakukan tugasnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan 272 responden diketahui bahwa tingkat *self efficacy* siswa berada pada katgeorisasi sedang. Hal ini berarti tidak semua siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam melakukan tugas presentasi. Kondisi ini dapat dilihat dari adanya siswa yang belum sepenuhnya yakin akan kemampuannya dalam mempresentasikan tugas didepan kelas, sehingga siswa perlu untuk lebih meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya ketika melakukan presentasi tugas didepan kelas. Begitu juga dengan variabel kecemasan, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan presentasi tugas siswa berada pada kategorisasi sedang. Siswa yang memiliki kecemasan pada tingkat sedang, berarti siswa yang tetap bisa melakukan tugas presentasi, namun melakukan tugas presentasi kurang maksimal.

Pengkategorisasian berdasarkan aspek pada varaiabel *self efficacy* yaitu pada aspek Level (*magnitude*), aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan oleh individu yang dapat mempengaruhi keyakinannya akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kategorisasi aspek ini berada pada kategorisasi sedang, Hal ini berarti sebagian siswa cenderung kurang yakin akan kemampuannya dalam melakukan presentasi tugas didepan kelas walaupun tugas itu sulit untuk dipresentasikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kasih & Sudarji (2012), yang menyatakan bahwa keyakinan diri pada individu dapat menjadikan individu tersebut tidak ragu-ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan dan ketidakraguan akan kemampuan pada individu dapat membuat individu tersebut berani berbicara di depan umum.

Kemudian pada aspek *generality*, aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam melaksanakan tugas dalam satu bidang tertentu atau dalam beberapa bidang. Kategorisasi aspek ini berada pada kategorisasi sedang. Hal ini berarti bahwa sebagian siswa hanya bisa melakukan presentasi pada satu bidang mata pelajaran tertentu atau pada bidang mata pelajaran yang mereka sukai. Kemudian pada aspek *Strength*, aspek ini berkaitan dengan seberapa yakin individu akan usahanya atau kemampuannya dalam melakukan tugas presentasi meskipun mengalami kesulitan atau mengalami tantangan dalam menyelesaikan tugasnya. Kategorisasi aspek ini berada pada sedang, hal ini berarti bahwa sebagian siswa

masih kurang yakin akan kemampuannya dalam melakukan tugas presentasi meskipun mengalami kesulitan atau tantangan dalam menyelesaikan tugas presentasi tersebut.

Kemudian pengkategorisasian berdasarkan aspek pada variabel kecemasan yaitu pada aspek fisik, dimana ketika siswa melakukan presentasi tugas didepan kelas akan sedikit merasa cemas, gugup, jantung berdetak lebih kencang namun masih dapat mengendalikan perasaan-perasaan tersebut. Pengkategorisasian aspek ini berada pada kategorisasi sedang. Hal ini berarti bahwa sebagian siswa yang melakukan presentasi didepan kelas terkadang masih merasa cemas dengan mengalami gejala fisiologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriyana, dkk (2020), yang menyatakan bahwa kecemasan juga dapat ditandai dengan perubahan pada kondisi fisik seperti, jantung menjadi kuat dan keringat dingin, serta dalam perubahan emosi individu akan tampak gelisah dan mudah tersinggung.

Kemudian pada aspek behavioral, dimana siswa ada memiliki keinginan untuk menghindari tugas presentasi dikelas karena merasa cemas dan gelisah namun siswa tersebut masih bisa mengendalikan perasaan-perasaan khawatir dan cemas tersebut. Pengkategorisasian aspek ini berada pada kategorisasi sedang, hal ini berarti bahwa siswa terkadang memiliki perasaan atau keinginan untuk menghindar dari tugas presentasi yang akan dilakukannya karena merasa cemas. Hal ini sejalan dengan pendapat Devito (dalam Saputri & Indrawati, 2017) yang menyatakan bahwa bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan dirinya untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam interaksi berbicara di muka umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum.

Kemudian pada aspek kognitif, dimana ada pemikiran-pemikiran yang tidak rasional/negatif muncul yang dapat menimbulkan perasaan cemas sehingga membuat siswa menjadi tidak nyaman dan tidak yakin akan kemampuannya sendiri namun dalam hal ini siswa masih bisa untuk mengendalikan dirinya dan pikirannya dalam melakukan tugas presentasi serta masih memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri. Pengkategorisasian pada aspek ini berada pada kategorisasi sedang, yang berarti sebagian siswa dalam melakukan presentasi terkadang memiliki pemikiran-pemikiran yang tidak rasional muncul dalam pemikirannya sehingga dapat menyebabkan atau menimbulkan perasaan cemas pada dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Setyaningrum, dkk (2018), yang menyatakan bahwa individu yang tidak dapat mengontrol pikiran negatif akan merasa tidak yakin terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum, sehingga membangkitkan perasaan cemas yang menimbulkan perasaan khawatir, takut, merasa tidak mampu, serta meremehkan kemampuannya dalam berbicara di depan umum. Berdasarkan pembahasan diatas, didapatkan bahwa tingkat *self efficacy* siswa ketika mengalami kecemasan saat melakukan presentasi tugas didepan kelas cenderung pada tingkat sedang sedangkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh siswa cenderung pada kategorisasi sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan presentasi tugas pada siswa SMA, namun memiliki arah hubungan yang negatif. Adapun dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,738$ dengan taraf signikansi 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* siswa maka semakin rendah kecemasan presentasi tugas. Sebaliknya semakin tinggi kecemasan presentasi tugas maka semakin rendah *self efficacy* siswa.

Saran bagi siswa/i yaitu agar mampu meningkatkan *self efficacy* pada diri sendiri dengan cara harus selalu yakin akan kemampuan diri sendiri supaya tidak memiliki pemikiran negatif yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas ketika melakukan presentasi. Bagi guru/pihak sekolah, agar dapat lebih sering mengadakan pelatihan atau kegiatan-kegiatan positif yang dapat membentuk dan mengasah keterampilan siswa/i dalam hal *public speaking*, misalnya melakukan kegiatan *story telling*/pidato setiap pagi sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar dikelas atau mengadakan kegiatan ekstrakurikuler debat yang juga dapat melatih *public speaking* siswa dan bisa meningkatkan keberanian siswa untuk tampil berbicara

didepan umum.

Bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat melakukan penelitian dengan tema yang sama dengan meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti, kepercayaan diri, keterampilan berkomunikasi dan juga peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia yang dapat mempengaruhi *self efficacy* dan kecemasan dalam melakukan presentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2014. *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, Saifudin. 2012. *Metode penelitian*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342–353.
- Feist, J & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian (Theories of personality)*. Buku 2 Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widiantoro, D. (2020). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 109-124.
- Haziqatuzikra, H., & Nio, S. R. (2019). Hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- 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, 2012*.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2017). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5(2).
- Manalu, J. B., Sitohang, P., & Henrika, N. H. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran kurikulum merdeka belajar. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 80-86.
- Naufal, H., Irkhamni, I., & Yuliyani, M. (2020). Penelitian penerapan program sistem kredit semester menunjang terealisasinya merdeka belajar di SMA Negeri 1 Pekalongan. *Prosiding Konferensi Ilmiah Pendidikan*, 1, 141-148.
- Nevid, J. S. (2018). *Psikologi: konsepsi dan aplikasi*. Nusamedia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit: Erlangga.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa univristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01).
- Saputra dan Safaria. 2009. *Manajemen emosi*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas xi sma negeri 3 sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425-430.
- Setyaningrum, Abimantrana Uri. 2018. Hubungan Antara efikasi diri akademik dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana*.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna. 2015. *SPPS untuk penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4),220–227.