

Original Article

Hubungan *Social Support* Teman Sebaya dan *Self Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa

Lutfiah Nur Shadrina¹, Indri Sarwili², Irma Herliana³

^{1,2,3}Program S1 Keperawatan-Universitas Indonesia Maju Jakarta
Jl.Harapan No.50, Lenteng Agung-Jakarta Selatan 12610

Email: indrisarwili@gmail.com²

Editor: YL

Diterima: 29/08/2023

Direview: 04/09/2023

Publish: 09/09/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International**.

Abstract

Latar Belakang: Kecemasan merupakan kondisi tertentu atau *state anxiety*, yaitu mengalami situasi yang tidak pasti dan tidak sempurna terhadap kemampuan untuk menghadapi tantangan yang melibatkan emosi yang buruk. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan mereka. *Social Support* teman sebaya dapat didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman sebaya sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

Tujuan: Mengetahui hubungan *social support* teman sebaya dan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Di Universitas X tahun 2023.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan teknik pengambilan sampel adalah *Statified Random Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 80 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *skala likert*. Uji analisis yang digunakan menggunakan uji *rank sperman*

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara *social support* teman sebaya dan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas X tahun 2023.

Kata Kunci: kecemasan, *self efficacy*, *social support*, teman sebaya

Pendahuluan

Mahasiswa adalah gelar yang disandang oleh seseorang selama mereka menempuh pendidikan perguruan tinggi. Berbicara di depan umum adalah tantangan bagi mahasiswa, terutama mahasiswa pada semester awal sebab masih menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yakni proses perkuliahan. Tugas presentasi yang paling umum dilakukan oleh mahasiswa adalah presentasi di depan kelas atau di depan umum, baik dalam kelompok maupun secara individu. Salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa saat berpresentasi adalah masalah penguasaan dan pengembangan materi presentasi, kualitas, dan keoriginalitasannya.¹

Berdasarkan data statistik yang dikumpulkan oleh *World Health Organization* (WHO), Di tahun 2015, prevalensi gangguan kecemasan mencapai 3,6%, dengan asumsi bahwa 264

juta orang mengalami gangguan ansietas. Antara sepuluh hingga dua puluh persen, Kecemasan menyelimuti populasi Amerika Serikat komunikasi yang sangat tinggi, dan lebih dari dua puluh persen mengalami kecemasan komunikasi yang relatif tinggi. Di sisi lain, di Indonesia, 12,1% perempuan dan 7,6% laki-laki mengalami gangguan mental emosional yang menunjukkan gejala kecemasan pada individu yang berusia 15 tahun atau lebih.²

Kecemasan merupakan kondisi tertentu atau *state anxiety*, yaitu mengalami situasi yang tidak pasti dan tidak sempurna terhadap kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan yang melibatkan emosi yang buruk yang dialami oleh seseorang, kecemasan bukan sifat bawaan yang dimilikinya.³ Dua sumber kecemasan adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal berasal dari lingkungan sosial seseorang, seperti dukungan sosial teman sebaya yang terkait dengan kecemasan saat presentasi. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang, terutama ketika menghadapi masalah yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, motivasi belajar, dan psikologis.⁴

Self efficacy adalah keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan mereka.⁵ Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada orang, karena orang dengan *self efficacy* tinggi akan menunjukkan sikap yang gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan saat melakukan sesuatu.⁶ *Self efficacy* memiliki tiga dimensi: level, kekuatan, dan generalisasi. Dukungan sosial adalah sikap ataupun tindakan berharga dari orang yang memberikan bantuan bagi seseorang yang sedang membutuhkan bantuan baik dari segi moral maupun material. *Social support* pada teman sebaya adalah penilaian seseorang terhadap bantuan atau dukungan positif yang diberikan oleh teman sebaya atau teman seusiaanya untuk membuat mereka merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.⁷ *Social support* memiliki empat aspek yaitu: emosional, penghargaan, instrumental, informasi. Dukungan sosial teman sebaya adalah tempat untuk menjalin hubungan yang kuat dan berlatih untuk hubungan yang hendak mereka bangun ketika mereka dewasa dan saling mendukung serta saling memotivasi.⁸

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui kuesioner dan wawancara singkat yang peneliti lakukan pada mahasiswa keperawatan pada bulan Oktober 2022 dengan 20 mahasiswa program studi S1-Keperawatan di Universitas X tahun 2022. 17 dari 20 mahasiswa mengalami kecemasan dan ketidakpercayaan pada kemampuannya dalam melaksanakan presentasi. Pada mahasiswa kecemasan dan ketidakpercayaan terhadap kemampuannya memiliki gejala-gejala seperti jantung berdebar lebih cepat (deg-degan), gugup, takut, panik dan keringat dingin. Pentingnya kecemasan ini diteliti dikarenakan memiliki dampak seperti tidak bisa menjawab pertanyaan jika dosen bertanya, merasa cemas ketika audiens memperhatikan saat menjelaskan materi, khawatir tentang pendapat audiens ketika presentasi. Berdasarkan latar belakang diatas, yaitu tentang kecemasan saat presentasi pada mahasiswa maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang hubungan *social support* teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan bersifat korelasional. Di mana korelasional yaitu untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam populasi penelitian, kriteria yang digunakan adalah mahasiswa/i yang aktif dan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden. Pengambilan sampel dalam studi ini menggunakan *probability sampling* dengan metode

stratified random sampling maka sampel yang didapatkan sebanyak 80 responden. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *rank spearman*. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada studi ini adalah menggunakan *google form*. Jenis data yang diambil adalah data primer yang diperoleh dengan pengambilan data dari responden secara langsung, instrumen dalam penelitian adalah kuesioner yang sudah baku.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan, *Social Support* Teman Sebaya, dan *Self Efficacy* Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023 (N=80)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat kecemasan		
Kecemasan ringan	31	38,8
Kecemasan sedang	17	18,8
Kecemasan berat	32	40,0
Panik	0	0
<i>Social support</i> teman sebaya		
Baik	22	27,5
Cukup	30	37,5
Kurang	28	30,5
<i>Self efficacy</i>		
Rendah	35	43,8
Cukup	13	13,8
Tinggi	32	40,0

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan distribusi frekuensi data tingkat kecemasan mahasiswa program studi keperawatan di UIMA Tahun 2023 mayoritas berat 32 (40,0%) responden. Distribusi frekuensi data *social support* teman sebaya mahasiswa program studi keperawatan di UIMA Tahun 2023 mayoritas cukup dengan 30 (37,5%) responden. Distribusi frekuensi data *self efficacy* mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023 mayoritas rendah 35 (43,8%) responden.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Uji *Rank Spearman* (*Spearman's Rho*) Hubungan *Social Support* Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan Saat Presentasi dan Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan Saat Presentasi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023 (N=80)

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
<i>Social support</i> teman sebaya	80	,486**	,000
Tingkat kecemasan	80	,486**	,000
<i>Self efficacy</i>	80	-,804**	,000
Tingkat kecemasan	80	-,804**	,000

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan dari 80 responden, *social support* teman sebaya dengan tingkat kecemasan di peroleh nilai *correlation coefficient* ,486** menunjukkan bahwa interpretasi kekuatan korelasi cukup jika nilai koefisien 0,40 - <0,599, nilai signifikansi ,000

menunjukkan bahwa jika $\text{sig} < 0,05$, sehingga korelasi atau hubungan *social support* teman sebaya dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023, Arah hubungan penelitian ini adalah positif atau searah karena nilai *correlation coefficient*, 486^{**} . Sehingga interpretasinya semakin baik *social support* teman sebaya maka semakin ringan tingkat kecemasan mahasiswa. Dan semakin kurang *social support* teman sebaya maka semakin berat tingkat kecemasan.

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan dari 80 responden, *self efficacy* dengan tingkat kecemasan diperoleh nilai *correlation coefficient* $-,804^{**}$, yang menunjukkan bahwa interpretasi kekuatan korelasi adalah kuat jika nilai koefisien $0,6 < 0,8$. Nilai signifikansi $,000$, menunjukkan bahwa jika sig kurang dari $0,05$, maka terdapat korelasi atau hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023, karena nilai *correlation coefficient* $-,804^{**}$ maka arah hubungan penelitian ini adalah negatif atau tidak searah. Karena interpretasinya, semakin rendah *self-efficacy*, semakin tinggi kecemasan mahasiswa.

Pembahasan

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan saat Presentasi Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023

Hasil distribusi data frekuensi tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa program keperawatan di Universitas X tahun 2023 mayoritas berat dengan 32 (40,0%). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang saat berbicara di depan umum adalah bagaimana mereka merasa cemas karena mereka dan terkait dengan pemikiran mereka tentang diri mereka sendiri. Rasa cemas adalah gangguan perasaan yang disertai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, dan kekhawatiran yang mendalam serta berkelanjutan., dan banyak penyesalan.

Hasil penelitian searah dengan penelitian Sugiharta (2016), yang memberikan penjelasan bahwa 72% mahasiswa jurusan PGSD UNNESA tahun 2014 memiliki kecemasan berbicara kategori tinggi. Mereka menerima skor rata-rata 106,5865, yang berarti mereka mengalami detak jantung yang cepat, sering mengulang kata atau kalimat, dan sulit untuk mengingat maupun melupakan hal-hal penting, muncul rasa takut, dan tidak tahu apa yang ingin dilakukan selanjutnya.⁹ Berdasarkan asumsi peneliti kecemasan presentasi merupakan suatu perasaan cemas yang terjadi kepada seseorang yang akan berbicara di publik dan menjelaskan suatu materi yang harus disampaikan. Jika mahasiswa memiliki kecemasan berat maka mahasiswa tidak fokus dalam menjalankan tugas presentasi dengan baik. Rasa cemas pasti dimiliki setiap orang yang berbicara di depan umum hal tersebut hampir dialami oleh semua individu.

Mengidentifikasi *Social Support* Teman Sebaya saat Presentasi Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023

Hasil distribusi data frekuensi *social support* teman sebaya saat presentasi Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023 mayoritas cukup dengan 30 responden (37,5%). Dukungan sosial teman sebaya biasanya berasal dari orang-orang dalam rentang umur yang sama, memiliki pengalaman yang sama, dan mengalami masalah yang sama, sehingga mereka dapat memahami perasaan teman mereka.¹⁰ Faktor untuk memberikan

dukungan yang positif salah satunya yaitu empati, suatu kemampuan dan kecenderungan rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain.⁶

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Citra Wahyuni (2020), data kategorisasi menunjukkan bahwa 62,9% mahasiswa memiliki dukungan teman sebaya yang baik. Memberikan dukungan dan bantuan kepada teman dan keluarga termasuk dalam kategori dukungan sosial. Perilaku seperti menunjukkan afeksi dan perhatian, dan siap untuk mendengarkan keluhan orang lain adalah bagian dari dukungan sosial.¹¹ Berdasarkan asumsi peneliti *social support* teman sebaya sangat diperlukan dalam segala hal terutama pada saat presentasi baik di depan kelas atau di depan umum. *Social support* teman sebaya merupakan ketersediaan sumber daya yang dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada individu karena merasa dicintai, dihargai dan diperhatikan. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat dijadikan pemicu semangat dan memberikan ide maupun saran yang positif.

Mengidentifikasi *Self Efficacy* saat Presentasi Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi *self efficacy* saat presentasi Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023 mayoritas rendah 35 (43,8%). Seseorang tidak memiliki *self efficacy* yang baik, mereka dapat menjadi apatis, menghindari tugas yang sulit, menyerah dengan mudah, tidak termotivasi, khawatir, merasa tidak berdaya, dan stres. *Self efficacy* adalah kepercayaan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam konteks tugas atau tugas tertentu.

Penelitian ini searah dengan penelitian Haziqatuzikra (2019), menurut skala *self efficacy*, kebanyakan 74 siswa termasuk dalam kategori rendah, 49 di kategori sedang, dan 21 di kategori tinggi. Tidak ada siswa yang berada di kategori sangat rendah. *Self-efficacy* sangat penting bagi siswa dalam menyelesaikan tugas presentasi, karena mereka akan bekerja lebih keras dan lebih positif.¹² Berdasarkan asumsi peneliti *self efficacy* saat presentasi pada mahasiswa dengan *self efficacy* rendah, karena keyakinan diri yang rendah tidak akan memiliki keberanian untuk menyuarakan pendapatnya di depan umum karena orang tidak dapat mengontrol emosi mereka saat berada di bawah tekanan. Sedangkan *self efficacy* yang tinggi individu akan memiliki keberanian untuk berpendapat dan menentukan saat yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya.

Hubungan *Social Support* Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji *sperman rho* didapatkan nilai korelasi ,498** dan signifikansi ,000 < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan, yang berarti hipotesis diterima antara *social support* teman sebaya dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023. Dukungan teman sebaya adalah penilaian individu terhadap dukungan atau bantuan positif dari teman setingkat kematangannya atau memiliki usia yang sama, sehingga orang merasa dihargai, dihargai, dan dicintai.¹³

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Rahmanda (2020), tingkat signifikansi 0,002, dan nilai korelasi -0,153. Hasil penelitian mendukung hipotesis yang diterima bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan presentasi siswa dan dukungan sosial teman sebaya. Seseorang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya sendiri. Teman sebaya

dapat memberikan semangat, perasaan aman, dan perasaan saling menghargai. Teman sebaya juga dapat membantu mahasiswa menghadapi kecemasan presentasi.¹⁴ Berdasarkan asumsi peneliti *social support* teman sebaya dapat membuat individu terasa lebih mudah dalam menjalankan tugas presentasi. Dalam situasi ini, orang akan mengetahui bahwa teman sebayanya memiliki perhatian, kasih sayang, nasehat serta kepeduliannya. Dan *social support* teman sebaya dapat mengurangi konsekuensi negatif dari kecemasan. *Social support* teman sebaya tinggi maka tingkat kecemasan akan rendah, sebaliknya *social support* teman sebaya maka tingkat kecemasan akan tinggi.

Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X Tahun 2023

Hasil penelitian ini didapatkan nilai korelasi $-.804^{**}$ dan signifikansi $,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa tidak ada korelasi negatif yang signifikan, yang berarti hipotesis diterima antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas X tahun 2023. Kecemasan dapat berpengaruh negatif pada kesehatan fisik dan mental, bahkan dapat menyebabkan penyakit fisik. Sedangkan *self efficacy* suatu komponen psikologis yang mempengaruhi kemampuan siswa untuk menyelesaikan dan memecahkan masalah.¹⁵

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Haziqatuzikra (2019), hasil studi menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar -0.518 dan nilai p sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dan *self-efficacy* terkait erat. *Self efficacy* menunjukkan pada keyakinan individu tentang kapasitasnya untuk mengontrol peristiwa yang mempengaruhi hidupnya.¹² Berdasarkan asumsi peneliti *self efficacy* seseorang berpengaruh dalam tingkat kecemasan, berkaitan dengan rasa keyakinan yang dimiliki mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menjalankan tugas presentasi dengan baik. Mahasiswa dengan keyakinan individunya akan kemampuan untuk menyelesaikan tanggung jawab, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan. *Self efficacy* pada mahasiswa berguna untuk mengontrol munculnya kecemasan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa mayoritas berat, *social support* teman sebaya saat presentasi pada mahasiswa mayoritas cukup, dan *self efficacy* saat presentasi pada mahasiswa mayoritas rendah. Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yaitu H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara *social support* teman sebaya dan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas X tahun 2023.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memantu peneliti dalam penyelesaian penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan dalam penelitian ini ditanggung sepenuhnya oleh peneliti.

References

1. Lisnawati, I dan Ertinawati Y. Literasi Melalui Presentasi. *Metaedukasi*. 2019;1(1):1–12.
2. Naryoso YKN and A. faktor-faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro.
3. Nur Ghufro M. Teori-teori psikologi. cetakan II. Kusumaningratri R, editor. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media 2017;
4. Halim F. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. *PiJIES Pedagog J Islam Elem Sch*. 2019;2(2):129–46.
5. Fauzia U. Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Happiness, J Psychol Islam Sci*. 2022;6(2):147–56.
6. Myers G.D. Psikologi Sosial. Psikologi. JAKARTA; 2012.
7. Surasa IN, Murtiningsih. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 258 Jakarta Timur. *Borneo Nurs J*. 2021;3(1):14–22.
8. Jaharudin, Nurul Alia Ulfa, Ratna Prabawati Budi Santoso, Saiful Anwar S. Hubungan Antara Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Dengan Hasil Belajar Melalui Motivasi Belajar Biologi Siswa Sma Immim Putra Makassar. 2022;9(1):1–4.
9. Sugiharta. Hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pgsd ngalihan universitas negeri semarang. *Pendidik*. 2016;vol 09.
10. Paundra Kartika Permata Sari, Indrawati ES. Hubungan Antara Dukungan Social Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. 2017;
11. Wahyuni C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. 2020;2(1):50–9.
12. Haziqatuzikra. Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa KPI UINIB Padang. *J Ris Psikol*. 2019;2019(1):1–12.
13. Lesly Elisa Simanjuntak ESI. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas XII SMA Kristen. Universitas Diponegoro. *jurant empati*. 2021;10:99–107.
14. Rahmanda R. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi presentasi pada mahasiswa uin suska ria. *Skripsi*. 2020;
15. Muhammad Gilar Jatisunda. Hubungan Self Efficacy Siswa SMP dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *J THEOREMS (The Orig Res Math)*. 2017;Vol.1 No.2:24–30.