

## **PELATIHAN “TANGGA KEBERHASILAN” EFEKTIF MENINGKATKAN EFIKASI DIRI, KECEMASAN BEBICARA DI DEPAN UMUM DAN *ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATION* *ACADEMIC***

**Dani Yoselisa, Muhammad Antos Riady, Syifa Farah madani, Silvia M**  
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar  
*e-mail: daniyoselisa@uinmybatusangkar.ac.id*

Submitted: 2024-08-22

Published: 2024-12-05

DOI: 10.24036/rapun.v15i2.130599

Accepted: 2024-09-18

**Abstract: “Ladder of Success” Training Effectively Improves Self-Efficacy, Public Speaking Anxiety, and Academic Achievement Goal Orientation.** This study aims to determine the effectiveness of the "Ladder of Success" training on self-efficacy, public speaking anxiety and achievement goal orientation academic. The subjects in this study were 15 students in each experimental and control group. The experimental research design used was a non-randomized pretest-posttest control group design. The measuring instruments used were the self-efficacy scale, public speaking anxiety, and achievement goal orientation academic. Data analysis was carried out using Wilcoxon and Mann Whitney analysis. The results of this study found that the training was effective and influential in increasing self-efficacy. The average self-efficacy in the experimental group was higher than in the control group. This training is also effective in increasing achievement goal orientation academic. The average Achievement goal orientation academic in the experimental group is higher than the control group. However, there is no effect of training on public speaking anxiety in students. So, the training has a significant effect on increasing self-efficacy and achievement goal orientation academic students, but is not effective in reducing public speaking anxiety.

*Keywords: Training, Self-Efficacy, Public Speaking Anxiety, Achievement Goal Orientation Academic, Students*

**Abstrak: Pelatihan “Tangga Keberhasilan” efektif meningkatkan Efikasi Diri, kecemasan berbicara di depan umum, dan Achievement Goal Orientation Academic.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan “Tangga Keberhasilan” terhadap efikasi diri, kecemasan berbicara dan achievement goal orientation academic. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 15 orang pada setiap

kelompok eksperimen dan kontrol. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah non-randomized pretest-posttest control group design. Alat ukur yang digunakan adalah skala efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum, dan achievement goal orientation academic. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian ini menemukan bahwa pelatihan efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri. Rata-rata efikasi diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pelatihan ini juga efektif dalam meningkatkan achievement goal orientation academic. Rata-rata Achievement goal orientation academic pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun, tidak ada pengaruh pelatihan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Jadi, pelatihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan efikasi diri dan achievement goal orientation academic mahasiswa, namun tidak efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: Pelatihan, Efikasi Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Achievement Goal Orientation Academic, Mahasiswa

## INTRODUCTION

Undang-undang no 12 tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi dan Perpres No 8 tahun 2012 mengenai Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia mengutamakan kesetaraan pencapaian kualitas pembelajaran terdiri dari adanya penguasaan materi, pembentukan sikap, kemampuan kerja, tata nilai, tanggung jawab dan kewenangan. Dilihat dari UU Pendidikan Tinggi Indonesia tahun 2012 tadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa Pendidikan Tinggi di Indonesia berfokus pada pencapaian pembelajaran akan Sikap dan Tata Nilai pada aspek psikologis yang disebut dengan aspek afektif (*soft skill*), kemampuan kognitif yaitu kemampuan

menguasai materi belajar (*hard skill*), dan kemampuan psikomotor (*expertise*) bertanggung jawab akan pekerjaan dan kewenangan. Sehingga esensi dari Pendidikan tinggi adalah menyiapkan mahasiswa tidak dari aspek pengetahuan saja namun juga perlu mempersiapkan kemampuan diri dalam bekerja nantinya dengan *soft skill* dan *expertise*.

Dilihat dari aspek perkembangan menurut Havinghurst (dalam Ali & Asrori, 2010), mahasiswa ini termasuk kedalam remaja akhir yang berusia 18 hingga 25 tahun. Adapun tugas perkembangan untuk remaja akhir adalah mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat

diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa (Agustriyana & Suwanto, 2017).

Hasil observasi pada mahasiswa jurusan Psikologi Islam di UIN Mahmud Yunus Batusangkar terjadi sebaliknya, banyak dari mahasiswa dalam mengerjakan tugas mahasiswa cenderung menunggu arahan dari dosen, jika pun mengerjakan tugas secara mandiri, mereka cenderung untuk mengerjakan tugas tidak sungguh-sungguh, menyontek hasil tugas dari teman. Apabila didalam perkuliahan, hadir hanyalah sebagai pemenuhan kewajiban untuk absensi, datang ke kelas terlambat, dan tidak aktif dalam diskusi. Sehingga tujuan dari Pendidikan di Perguruan Tinggi yang ada dalam Undang-Undang dan Peraturan Presiden, dapat disimpulkan belum sepenuhnya tercapai.

Pandemi *covid* yang terjadi pada tahun 2020 memberikan banyak dampak pada kehidupan saat ini, seperti memberikan pengaruh pada sistem Pendidikan di Indonesia (Hendriyani, Artini, & Tatyana). Pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka atau luring, berubah menjadi pembelajaran secara online atau daring (Ramadanti, Mukhlis, & Utomo, 2021). Hal

ini tentu menyebabkan pihak-pihak yang berada di dalam sistem Pendidikan itu sendiri tidak siap.

Oleh karena itu, pemerintah dalam hal ini adalah Kemendikbudristek memberikan pilihan kurikulum yakni kurikulum 2013, kurikulum darurat, dan kurikulum merdeka. Namun Kemendikbudristek mengharapkan bahwa Instansi pendidikan dapat mengubah menggunakan kurikulum merdeka, merdeka belajar.

Kurikulum merdeka ini adalah kurikulum yang outputnya menuntut siswa atau pendidik memiliki kemampuan atau kompetensi yang tinggi untuk mandiri (Lince, 2022). Proses pembelajaran yang mulanya *teacher center learning* menjadi *student center learning*. Proses pembelajaran pada Kurikulum Merdeka menuntut mahasiswa atau pelajar untuk dapat mengembangkan *soft skill* dan karakter terutama melalui pembelajaran *Project Based Learning* atau model pembelajaran lainnya yang mengharuskan lebih banyak mahasiswa sebagai subjek dalam pembelajaran (Hidayat, 2023). Dalam proses pembelajaran, fokusnya tidak hanya pada pengembangan karakter, tetapi juga pada pengembangan keterampilan kompetensi yaitu literasi dan numerasi. Inilah kompetensi kunci yang dibutuhkan

agar seseorang dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan dapat berkontribusi dalam masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa atau pelajar diminta mandiri atau aktif untuk mengembangkan skill-skill yang ada pada diri pelajar.

Akan tetapi, pelaksanaan Merdeka Belajar ini belum mampu sepenuhnya dapat terlaksana (Cholilah, Tatuwo, Komariah, Rosdiana, & Fatirul, 2023). Beberapa proses pembelajaran belum dapat berhasil dikarenakan beberapa hal yakni proses adaptasi pada pelajar untuk dapat aktif dan mandiri mencari ilmu pengetahuan dan bukan lagi menunggu arahan dari guru atau dosen. Berdasarkan hasil observasi terhadap mahasiswa jurusan Psikologi Islam di UIN Mahmud Yunus Batusangkar, adapun permasalahan yang ditemukan di lapangan setelah pandemi yakni saat di dalam kelas, mahasiswa semakin kurang mampu menunjukkan kemampuannya dengan optimal karena perkuliahan yang biasanya online sehingga tidak meningkatkan motivasi untuk aktif dalam diskusi kelas, ragu pada kemampuan diri yang dimiliki, komitmen pada tugas yang lemah, dan usaha yang kurang seperti kurang berani untuk tampil di depan kelas, dan cepat menyerah ketika ada tugas yang

dirasa sulit. Akibatnya banyak mahasiswa yang tidak memiliki skill-skill yang diharapkan tadi dan mendapatkan nilai yang rendah. Perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa tersebut adalah bentuk perilaku dengan indikator pada efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum dan achievement goal orientation academic yang lemah (Bandura, 1997).

Efikasi memiliki peran yang utama pada kehidupan, orang memiliki kemampuan menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya (Schunk, 2012). Remaja akan mengarahkan dirinya berdasarkan kemampuan-kemampuan yang ia yakini mampu untuk ditampilkan dalam rangka mencapai tujuan-tujuan hidup yang telah ia rencanakan (Zimmerman dan Cleary, 2006). Berdasarkan penelitian Schunk (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menunjukkan performansi yang lebih baik daripada individu dengan efikasi diri rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi pencapaian akademik seseorang. Usher & Pajares (2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang cemerlang mungkin mengalami bayangan perasaan ketidakmampuan (*an illusory*

*sense of incompetence*) yang dapat mengarahkan mereka tetap terpatok pada tingkatan prestasi yang rendah, akan tetapi mereka mampu menghindari perasaan dan pemikiran tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor perantara yang dapat mengoptimalkan performansi individu. Hasil penelitian membuktikan bahwa pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan performa akademik mahasiswa (Suprawati, 2006; Putri, 2012). Studi lain juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik maka memiliki kemandirian yang baik juga (Wongsri, Cantwell, & Archer, 2002). Masalah efikasi diri di atas juga erat kaitannya dengan *achievement goal orientation academic*, Tumanggor & Dariyo (2015) menjelaskan *goal orientation* ialah bagian dari dorongan atau motivasi mahasiswa untuk menguasai materi perkuliahan agar dapat menyelesaikan tugas perkuliahan, serta tipe orang yang memiliki goal itu ialah yang menguasai materi perkuliahan, punya cita-cita pendidikan yang tinggi, dan mudah menguasai keterampilan akademik, dan ia akan yakin untuk menghadapi tugas-tugas dengan baik. Dan diperkuat lagi oleh Fisher & Ford (dalam Syafitri, 2018) orientasi tujuan (goal) merupakan motivasi yang

tampak dari seseorang itu dari cara pencapaian kinerjanya dalam bekerja bagus dan berkompetensi.

Studi yang dilakukan Rahmawati, dan Asyanti (2017) menemukan bahwa ketidakmampuan dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang dihadapi dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa. Kuswandi (dalam Hasim, Nuurotun & Mashlihah, 2019) menjelaskan tekanan akademik yang tidak mampu diatur dengan baik menjadikan individu terbiasa menunda-nunda mengerjakan tugas yang dapat mengakibatkan tugas menjadi terbengkalai dan jika diselesaikan hasilnya pun tidak maksimal. Adapun bentuk yang lebih ekstremnya, ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi berdampak pada proses pendidikannya yaitu pengunduran diri dari kampus sehingga tidak dapat melanjutkan kuliahnya (Pattynama, Sahriani, & Heng, 2019).

Selaras dengan hal di atas Bandura (1997) menjelaskan ada perbedaan antara individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dengan yang memiliki *self-efficacy* rendah yaitu individu dengan *self-efficacy* tinggi mampu merencanakan tantangan yang sesuai dengan keterampilan yang

dimilikinya, mampu mengeluarkan usaha yang lebih keras jika hasil kerjanya di bawah standar yang ditetapkan, mampu menjelaskan kegagalan pada kurangnya usaha atau salah strategi, begitupun sebaliknya.

Begitu juga dalam proses perkuliahan mahasiswa biasanya dituntut untuk mempunyai kemampuan berbicara yang baik dalam berbagai kondisi. Namun, tidak semua orang yang dapat terampil dalam berbicara, sampai saat ini sering kali dari mahasiswa yang merasa cemas ketika berbicara terutama di depan umum. Savitri dan Swandi (2023) mengatakan kecemasan merupakan rasa tidak nyaman dan mencekam bagi individu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa baik didalam maupun diluar kelas, peneliti menemukan fakta dilapangan dalam perkuliahan ada beberapa dari mahasiswa yang kurang berperan aktif, peneliti melihat ketika mereka melakukan presentasi, sebagian dari mereka terbata-bata dalam menjelaskan, dan ada juga yang menjelaskan materi tidak terstruktur dengan baik, mereka juga memperlihatkan reaksi tubuh seperti berkeringat, tubuh bergetar dan bersikap tidak tenang dalam menjelaskan materi di depan kelas. Hal ini menunjukkan bahwasanya untuk mengatasi

rasa cemas individu harus mempunyai efikasi diri yang bagus. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka akan melakukan tugas dengan baik tanpa ada keraguan pada diri mereka (Ananda & Suprihatin 2019).

Berdasarkan analisis studi kasus dan temuan di lapangan, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian eksperimen yaitu menguji efektivitas pelatihan efikasi diri “tangga keberhasilan” untuk meningkatkan efikasi diri dan *achievement goal orientation academic*, serta mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Adapun modul pelatihan yang digunakan adalah modul efikasi diri akademik yang dikembangkan oleh peneliti sendiri yang sebelumnya digunakan pada siswa SMP. Pelatihan ini akan diperuntukkan bagi mahasiswa dan mahasiswi jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Pada penelitian sebelumnya sudah dilakukan uji validasi dan keefektifannya modul tersebut untuk mahasiswa.

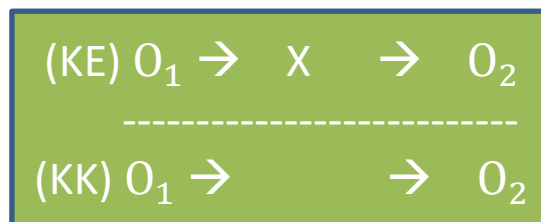
## RESEARCH METHODS

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi, yaitunya penelitian yang dilakukan untuk

menguji efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel tertentu atau disebut variabel efek (Periantalo, 2016). Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah desain *between subject with two groups* yaitu *non-randomized pretest-posttest control group design* yaitu pengaruh variabel perlakuan terhadap variabel efek diketahui dari perbedaan skor variabel terikat antara dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Pada desain ini kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* harus

menggunakan tes yang sama. Sehingga, skor hasil *post-test* dikurangkan dengan hasil *pretest* setiap subjek (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2020). Jadi skor yang diperoleh adalah peningkatan atau penurunan VT akibat perlakuan yang diberikan (*gain score*). Pengelompokan pada masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara tidak acak (*non-random assignment*). Bentuk desain eksperimen yang digunakan dilihat pada gambar 1.

**Gambar 1. Desain Eksperimen**



Pada mulanya peneliti melakukan *pretest* untuk mengukur efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dari kelas-kelas yang telah dipilih peneliti yang bertujuan untuk mengetahui tingkat beserta kategori efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa sebelum diberikan pelatihan.

Bagi subjek yang memiliki skor efikasi diri yang tergolong pada kategori sedang, maka akan dijadikan sebagai subjek penelitian, dan nantinya akan dimasukkan secara acak

ke kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini dilakukan supaya subjek kedua kelompok memiliki tingkat kategori efikasi diri yang sama, dan bertujuan untuk memastikan tidak ada subjek penelitian kedua kelompok yang sudah tinggi efikasi dirinya.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel perlakuan adalah pelatihan “tangga keberhasilan” dan variabel efek atau variabel yang diukurnya adalah efikasi diri, *achievement goal orientation academic*,

dan kecemasan berbicara di depan umum. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan pelatihan “tangga keberhasilan” setelah pelaksanaan *pretest*, dan setelah diberikan pelatihan akan diukur efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum dan *achievement goal orientation academic*. Sedangkan kelompok kontrol diberikan pelatihan pasca pelaksanaan *post-test*. Subjek penelitian adalah Mahasiswa jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitunya mahasiswa yang memiliki skor efikasi diri pada kategori sedang. Jumlah subjek masing-masing kelompok eksperimen dan control berjumlah 15 orang.

## RESULTS AND DISCUSSION

### RESULTS

**Efikasi Diri:** Hasil penelitian untuk menguji efektivitas pelatihan “tangga keberhasilan” ini dapat dilihat dari hasil uji analisis *Wilcoxon Ranks Test* yaitu melihat sejauhmana pelatihan yang diberikan mampu berefek terhadap efikasi diri pada kelompok eksperimen. Pengujian variabel perlakuan berupa pelatihan “tangga keberhasilan” ini dilakukan pada kelompok eksperimen dengan diberikan pretest yaitu pengukuran efikasi diri sebelum diberikan pelatihan dan *post-test* yaitu pengukuran efikasi diri setelah diberikan pelatihan. Hasil analisis statistik dapat dilihat dari tabel 1.

**Tabel 1. Data Hasil Analisis Wilcoxon Ranks Test Kelompok Eksperimen (Efikasi Diri)**

Pengukuran	N = 15	Mean Rank	Nilai Z	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Negative Rank (Pretest &gt; Postes)</i>	1	13,0			
<i>Positive Rank (Pretest &lt; Postes)</i>	14	7,64	-2,673	p = 0.008 (p < 0.01)	Signifikan

Hasil analisis *Wilcoxon Ranks Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat efikasi diri sebelum (*pre-test*) dengan setelah (*post-test*) mengikuti

pelatihan tangga keberhasilan (Nilai Z = -2,673; p < 0,01). Tingkat efikasi diri subjek setelah mengikuti pelatihan tangga keberhasilan lebih banyak yang tinggi



(*positive rank* = 14 orang) dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan tangga keberhasilan (*negative rank* = 1 orang). Hal ini menyimpulkan bahwa dari hasil analisis statistik ada pengaruh signifikan pelatihan tangga keberhasilan terhadap efikasi diri maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan tangga keberhasilan ini efektif untuk meningkatkan efikasi diri.

Kemudian juga diuji perbedaan efikasi diri antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan “Tangga Keberhasilan”. Tabel hasil analisis Mann Whitney untuk melihat perbedaan gain score antara kelompok kontrol dengan eksperimen dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Data Hasil Analisis *Mann Whitney Test* (Efikasi Diri)**

Kelompok	N = 15	Mean Rank	Nilai Mann Whitney dan Signifikansi (p)	Keterangan
Kontrol	15	11,5	52,5 (p = 0.013 < 0.05)	Signifikan
Eksperimen	15	19,5		

Hasil analisis uji *Mann Whitney*, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan efikasi diri antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan “Tangga Keberhasilan” (Mann Whitney = 52,5; p = 0,013 < 0,05). Kelompok eksperimen memiliki perubahan efikasi diri yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi (*Mean Rank* = 19.5) dibandingkan kelompok kontrol (*Mean Rank* = 11.5). Hal ini menyimpulkan bahwa

ada pengaruh pelatihan “tangga keberhasilan” terhadap efikasi diri. Jadi, pelatihan efektif untuk meningkatkan efikasi diri.

***Achievement Goal Orientation Academic:***  
 Pada tabel 3 hasil analisis *Wilcoxon Ranks Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat *achievement goal orientation academic* sebelum (*pre-test*) dengan setelah (*post-test*) mengikuti pelatihan tangga keberhasilan (Nilai Z = -3,126; p < 0,01). Detail analisis dapat dilihat pada table 3 berikut ini.

**Tabel 3. Data Hasil Analisis Wilcoxon Ranks Test Kelompok Eksperimen (*Achievement Goal Orientation Academic*)**

Pengukuran	N = 15	Mean Rank	Nilai Z	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Negative Rank (Pretes &gt; Postes)</i>	2	2,5			
<i>Positive Rank (Pretes &lt; Postes)</i>	13	8,85	-3,126	p = 0.002 (p < 0.01)	Signifikan

Tingkat *achievement goal orientation academic* subjek setelah mengikuti pelatihan tangga keberhasilan lebih banyak yang tinggi (*positive rank* = 13 orang) dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan tangga keberhasilan (*negative rank* = 2 orang). Hal ini menyimpulkan bahwa dari hasil analisis statistik ada pengaruh signifikan pelatihan tangga keberhasilan terhadap *achievement goal orientation academic* pada mahasiswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pelatihan tangga

keberhasilan ini efektif untuk meningkatkan *achievement goal orientation academic*.

Kemudian juga diuji perbedaan *achievement goal orientation academic* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan “Tangga Keberhasilan”. Tabel hasil analisis *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan *gain score* antara kelompok kontrol dengan eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Data Hasil Analisis Mann Whitney Test Achievement (*Goal Orientation Academic*)**

Kelompok	N = 15	Mean Rank	Nilai Mann Whitney dan Signifikansi (p)	Keterangan
Kontrol	15	9,57	23,5 (p < 0.01)	Signifikan
Eksperimen	15	21,43		

Hasil analisis uji *Mann Whitney*, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan *achievement goal orientation*

*academic* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan “Tangga Keberhasilan” (*Mann*

Whitney = 23,5;  $p < 0,01$ ). Kelompok eksperimen memiliki perubahan *achievement goal orientation academic* yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki tingkat *achievement goal orientation academic* yang lebih tinggi (Mean Rank = 21,43) dibandingkan kelompok kontrol (Mean Rank = 9,57). Hal ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan “tangga keberhasilan” terhadap

*achievement goal orientation academic* pada mahasiswa psikologi UIN Mahmud Yunus Batusangkar dan efektif untuk meningkatkan *achievement goal orientation academic*.

#### **Kecemasan Berbicara Di Depan Umum:**

Pada tabel 5 hasil uji analisis *Wilcoxon Ranks Test* yaitu melihat sejauhmana pelatihan yang diberikan mampu berefek terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen.

**Tabel 5. Data Hasil Analisis *Wilcoxon Ranks Test* Kelompok Eksperimen (Kecemasan Berbicara di Depan Umum)**

Pengukuran	N = 15	Mean Rank	Nilai Z	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Negative Rank (Pretest &gt; Postes)</i>	11	7,55	-1,915	$p = 0.056$ ( $p > 0.05$ )	Tidak Signifikan

Hasil analisis *Wilcoxon Ranks Test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum (*pre-test*) dengan setelah (*post-test*) mengikuti pelatihan tangga keberhasilan (Nilai Z = -1,915 ;  $p = 0,056 > 0,05$ ). Mean rank kecemasan berbicara di depan umum subjek setelah mengikuti pelatihan tangga keberhasilan (Mean rank = 7,33) tidak jauh berbeda dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan tangga keberhasilan (Mean Rank = 7,55). Hal ini

menyimpulkan bahwa dari hasil analisis statistik tidak ada pengaruh pelatihan tangga keberhasilan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan dapat disimpulkan bahwa pelatihan tangga keberhasilan ini tidak efektif untuk meningkatkan kecemasan berbicara di depan umum.

Kemudian peneliti juga menguji perbedaan kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan

“Tangga Keberhasilan”. Tabel hasil analisis *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan gain score antara kelompok

kontrol dengan eksperimen dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Data Hasil Analisis *Mann Whitney Test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kelompok	N = 15	Mean Rank	Nilai Mann Whitney dan Signifikansi (p)	Keterangan
Kontrol	15	17,90	76,5 ( $p = 0,135 > 0,05$ )	Tidak Signifikan
Eksperimen	15	13,10		

Hasil analisis uji *Mann Whitney*, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan “Tangga Keberhasilan” (*Mann Whitney* = 76,5;  $p = 0,135 > 0,01$ ). Hasil ini menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan “tangga keberhasilan” terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan tidak efektif untuk meningkatkan kecemasan berbicara di depan umum.

### Discussion

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian modul pelatihan Tangga Keberhasilan pada kelompok eksperimen dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dan *achievement goal orientation academic*. Bandura (1997) mengemukakan bahwa orang yang memiliki efikasi diri

yang tinggi maka ia mampu menampilkan usaha dan ketekunan yang baik dalam mengerjakan tugas. Pemberian pelatihan efikasi diri secara berkelompok pun juga dapat meningkatkan efikasi diri seseorang dan memberikan pengaruh pada performa belajarnya (Bandura, 1997). Mahasiswa mampu merencanakan dan menampilkan perilaku baru. merespon dengan aktif serta mampu memberikan solusi atau memecahkan permasalahan berkaitan dengan tugas yang diberikan oleh dosen.

Pelatihan efikasi diri “Tangga Keberhasilan” ini merupakan pelatihan yang disusun dengan memberikan pengetahuan untuk membantu mahasiswa mengembangkan efikasi diri yang berguna untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Materi pelatihan disusun menggunakan modifikasi aspek-aspek efikasi diri dari Bandura (1997). yaitu

*level/magnitude, strength, dan generality*. Prinsip belajar experiential learning yaitu proses perolehan pengetahuan yang dikreasikan melalui transformasi pengalaman (Fiore, Metcalf, & McDaniel, 2007). Para mahasiswa yang mengikuti pelatihan ini terlibat dalam aktivitas dan merefleksikannya untuk mendapatkan pemahaman dan pelajaran mengenai sesi yang diajarkan. Adapun prosesnya yaitu dimulai dengan pengalaman yang konkrit yang menekankan pada pengalaman secara personal, perasaan memiliki pengalaman dan terlibatnya perasaan tersebut. Setelahnya pengalaman tersebut direfleksikan oleh masing-masing mahasiswa, apa dan bagaimana pengalaman tersebut terjadi dengan mencoba melihat dari berbagai persepsi. Kemudian pengalaman dan refleksi tadi akan difasilitasi ke arah pengalaman yang akan datang. Bagaimana dan seperti apa hal tersebut akan terjadi dengan persepsi yang baru, barulah setelahnya mahasiswa dilatihkan bagaimana menghadapi hal tersebut (Zigmont, Liana, Kappus, & Sudikoff, 2011; Kohonen, 2005).

Adanya perubahan situasi akademik dari SMA ke Perguruan Tinggi, menyebabkan adanya ketidakpercayaan mahasiswa dalam menghasilkan prestasi akademik yang lebih

baik sehingga perilaku mereka cenderung untuk menunda mengerjakan tugas, mengundur mengerjakan tugas, menyontek hasil pekerjaan teman, bolos pada saat jam perkuliahan, datang terlambat dan tidak aktif selama perkuliahan. Dengan diberikannya intervensi untuk meningkatkan efikasi diri dan *achievement goal orientation academic*, diharapkan mahasiswa sudah memiliki orientasi bahwa dirinya bertanggung jawab untuk mengumpulkan materi pelajaran dan mencari pengalaman sendiri untuk menambah ilmu pengetahuan.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andrew (1999) hubungan antara goal orientation dan self-efficacy menunjukkan bahwa semakin tinggi goal orientation mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *self-efficacy* yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Kurniawan (2021) bahwa individu yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki learning goal orientation yang lebih tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan betapa penting *self-efficacy* yang tinggi pada mahasiswa terutama dalam hal akademik perkuliahan yang membuat mahasiswa sadar akan kemampuan yang dimilikinya

serta mampu mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan bersungguh-sungguh. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa adalah dengan pelatihan efikasi diri secara berkelompok (Hogan, 2012; Macaskill & Denovan, 2013). Macaskill & Denovan (2013) mengungkapkan hal yang serupa bahwa pelajar yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan memiliki rasa ingin tahu, harapan serta daya juang yang tinggi untuk menghadapi *stressor* yang muncul. Hal tersebut merupakan prediktor terkuat untuk mengetahui mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi.

Sesi yang ada dalam pelatihan efikasi diri membuat para mahasiswa mengetahui potensi yang dimiliki dan mengetahui potensi yang harus dikembangkan dalam dirinya sehingga mereka mengetahui tentang kemampuan yang selama ini telah ia miliki. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengorganisir permasalahan yang ia temui dan kemudian akan mencari cara untuk mengatasi permasalahan tersebut (Bandura, 1997). Semakin baik efikasi diri individu, semakin individu percaya bahwa ia akan mampu berhasil mengerjakan suatu tugas dan akan memiliki daya juang yang tinggi untuk menyelesaikannya. Pelatihan efikasi diri ini

mengajarkan keterampilan yang mampu memunculkan keyakinan mahasiswa akan kemampuannya dalam membagi waktu, menentukan prioritas, meminta dan mencari bantuan, serta pantang menyerah. Pajares (2002) menjelaskan bahwa efek dari efikasi diri yang baik dapat dilihat dari perilaku dalam beberapa hal yang penting. Pertama, efikasi diri dapat mempengaruhi pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas seperti merasa berkompeten dan yakin. Keyakinan ini dapat menjadi dasar dalam keputusan tindakan-tindakan yang akan dilakukan selanjutnya. Kedua, efikasi diri mempengaruhi seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan. Efikasi diri mempengaruhi tingkat prestasi belajar dan kegelisahan yang dialami individu ketika sedang melaksanakan tugas dan mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi individu.

Efikasi diri yang tinggi pada seseorang dapat juga meningkatkan performance akademiknya (Bandura, 1997). Performance akademik yang ditampilkan mahasiswa seperti rasa ingin tahu yang tinggi akan berdampak pada keinginan untuk mempunyai pengalaman dan bertemu

orang-orang yang baru, dapat mengelola situasi, mencapai tujuan dan berusaha untuk menghadapi kesulitan yang ditemui (Macaskill & Denovan, 2013). Performance akademik yang muncul dan terus diulangi tersebut berkaitan erat dengan kemandirian belajar (Song & Hill, 2007). Sejalan dengan hasil penelitian Macaskill & Taylor (2010) bahwa mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar adalah mahasiswa yang memiliki tanggung jawab pada pelajarannya, memiliki motivasi untuk belajar, mampu merencanakan waktu belajar dengan baik, tekun ketika menghadapi kesulitan dan tidak suka menunda dalam hal mengerjakan tugas.

Namun sebaliknya, pelatihan “tangga keberhasilan” ini tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Adapun faktor yang diduga mempengaruhi hasil penelitian ini adalah teori yang digunakan dalam pelatihan ini diduga belum memenuhi point-point yang ada pada variabel kecemasan berbicara di depan umum. Efikasi diri bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, dapat dilihat dari sesi pelatihan yang telah dilakukan, sesi yang diduga bisa

menunjang penurunan kecemasan berbicara hanya terdapat 1 sesi yaitu komunikasi efektif, hal ini mungkin menjadi faktor tidak adanya pengaruh pelatihan tangga keberhasilan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriyanti & Wilani (2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Denpasar.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara yang dirasakan oleh mahasiswa adalah strategi coping yang dimilikinya, Pusvitasari & Jayanti (2021) melihat tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dapat dilihat dari strategi coping yang dimiliki, jika mahasiswa menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi *coping* mereka memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Faktor lain dari kecemasan berbicara di depan umum adalah regulasi diri, penelitian Puspitasari dan Wiryosutomo (2020) dalam hasil penelitiannya menjelaskan efikasi diri dan regulasi yang tinggi akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang

rendah. Jadi, pelatihan “tangga keberhasilan” efikasi diri ini bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, namun ada faktor lain yang mempengaruhinya seperti strategi coping dan regulasi diri pada individu.

## CONCLUSION AND SUGGESTIONS

### Conclusion

Berdasarkan hasil analisis statistik, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri “tangga keberhasilan” efektif dalam meningkatkan efikasi diri dan *achievement goal orientation academic* mahasiswa, namun pelatihan “tangga keberhasilan” ini tidak efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Jadi, pelatihan “tangga keberhasilan” berpengaruh signifikan terhadap peningkatan efikasi diri

dan *achievement goal orientation academic* mahasiswa.

### Suggestion

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa pelatihan “tangga keberhasilan” ini berpengaruh signifikan dan efektif terhadap peningkatan efikasi diri dan *achievement goal orientation academic* mahasiswa, maka bagi peneliti selanjutnya bisa mengaplikasikan modul pelatihan “tangga keberhasilan” ini kepada para pekerja atau karyawan bertujuan untuk menguji apakah mampu meningkatkan efikasi diri dan *achievement goal orientation* pada karyawan atau pekerja. Bagi peneliti selanjutnya juga bisa menguji keefektifan pelatihan “Tangga Keberhasilan” ini untuk meningkatkan variabel lain yang erat kaitannya dengan efikasi diri seperti prokrastinasi akademik, *self-compassion*, dan variabel lain.

## REFERENCES

- Agustriyana, N.A., Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Ali, M., & Asrori, M. (2010). Psikologi Remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ananda, L, R., & Suprihatin, T. (2019). Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Uinssula. *Jurnal konferensi ilmiah mahasiswa unissula*.
- Andrew, E. (1999). Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. In *Educational Psychologist*, 34(3), 169–189.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Cholilah, M., Tatuwo, A. G. P., Komariah, Rosdiana, S. P., & Fatirul, A. N. (2023). Pengembangan Kurikulum



- Merdeka Dalam Satuan Pendidikan Serta Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Abad 21. *Sanskara Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(02), 56–67.
- Fitriyanti, K., & Wilani, N.M.A. (2019). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1-11.
- Fiore. S., Metcalf, D., & McDaniel, R. (2007). Theoretical foundations of experiential learning. Dalam M. Silberman (Editor). *The Handbook of experiential learning*. San Francisco: John Wiley & Sons. Inc
- Hasim, M., Nuurotun, L., & Mashlihah. (2019). Pengaruh Self-esteem, self-regulation, dan self-confidence terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika*. 5 (2),
- Hendriyani, M., Artini, N.M., Tatyana. (2021). Dampak pandemic covid 19 terhadap dunia pendidikan. *KOMPLEKSITAS: Jurnal Manajemen, Organisasi dan Bisnis*, 10(2), 13-21.
- Hidayat. (2023). *Manajemen Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)*. Indramayu: Penerbit Adab
- Hogan, S. (2012). *Stimulating autonomous learning environments: considering group efficacy as Mediating the Relationship Between Perceived Autonomy Support and Self-Determinism in the Learning Environment*. United States: Proquest LLC.
- Kohonen, V. (2005). *Learning to learn through reflection-an experiential learning perspective*. Finland: University of tampere.
- Lince, L. (2022). *Implementasi Kurikulum Merdeka untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Sekolah Menengah Kejuruan Pusat Keunggulan*. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIM Sinjai, 1, 38-49.
- Macaskill, A., & Denovan, A. (2013). Developing autonomous learning in first year university students using perspectives. *Studies in Higher Education*, 38 (1), 124-142.
- Macaskill, A., & Taylor, E. (2010). The development of a brief measure of learner autonomy in university students. *Studies in Higher Education*, 35 (3), 351-359.
- Pajares. F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>.
- Pattynama, P. C., Sahriani, R., & Heng, P. H, (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri dengan resiliensi sebagai mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 3, 307-317
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Puspitasari, T.A, & Wiryosutomo, H.W. (2020). Hubungan Antara Percaya Diri dan Regulasi diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(1), 122-128.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, M.A. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21-31.
- Putri, D.N. (2012). *Validasi Empirik Pelatihan "Tangga Keberhasilan"*

- pada siswa SMA kelas X (Tesis tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rahmawati, A., & Asyanti, S. (2017). Fenomena Perilaku Agresif Pada Remaja dan Penanganan Secara Psikologis. Sukoharjo: Jurusan Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ramadanti, E., Mukhlis, I., Utomo, S.H. (2021). Dampak pandemi covid-19 terhadap pendidikan tinggi di kota Malang. *Jurnal Ekono, Bisnis, dan Pendidikan*, 1(3), 209-218.
- Sari, D.M.M., & Kurniawan, A. (2021). Pemberdayaan Tenaga Kerja Budidaya Rumput Laut (*Gracilaria sp*) Melalui Pendidikan non formal. *E-dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12 (1)
- Savitri, P.A.C., & Swandi, I.N.I.D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literatur Review. *Jurnal Buletin Ilmiah Psikologi*. 4(1), 42-54.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: an educational perspective*. Boston: Pearson Education Inc.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2020). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT Indeks
- Suprawati, M.E. (2006). Pengaruh pelatihan efikasi diri dalam meningkatkan prestasi matematika siswa SMP (Tesis tidak diterbitkan). Yogyakarta: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- Song, L., & Hill, J. (2007). A conceptual Model for Understanding Self-Directed Learning in online Environments. *Journal of interactive Online Learning*. 6 (1), 27-42.
- Syafitri, H.D. (2018). Pengaruh Self Efficacy Dan Komitmen Organisasi Terhadap Goal Orientation Karyawan Pada PT. Kerta Rajasa Raya Kabupaten Sidoarjo. *Manajemen*, 6(2), 9–16.
- Tumanggor, R.O., & Dariyo, A. (2015). Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. 978–979.
- Usher, E., & Pajares, F. (2006). Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*, 31, 125-141.
- Wongsri, N., Cantwell, R., & Archer, J. (2002). The validation of measures of self-efficacy, motivation and self-regulated learning among Thai tertiary students. *Conference of the Australian Association for Research in Education*, (pp. 50-62). Brisbane.
- Zigmont. J.J., Liana. J., Kappus. L.J., & Sudikoff. S.N. (2011). Theoretical foundations of learning through simulation. *Semin Perinatol*. 35, 47-51.
- Zimmerman. B.J. & Cleary. T.J. (2006). Adolescents' development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. In F. Pajares and T.urdan (Eds.). *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp.45-70). Greenwich. CT: Information Age Publishing.