

Pengaruh Kesiapan Mengajar dan Kecemasan Akademik Terhadap Performa Praktik Mengajar Mahasiswa

Andi Nurannisa Syam¹⁾, Marlina²⁾

¹⁾ Tadris Biologi, IAIN Kendari;

²⁾ Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, IAIN Kendari;

Email korespondensi: andinurannisasyam@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to see the effect of teaching readiness and academic anxiety variables on performance when doing teaching practice in microteaching courses. This research uses a quantitative approach with a survey method. The population and sample used were fifth-semester students of Tadris Biology, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training (FTIK) IAIN Kendari, totaling 32 people. The research instrument used a questionnaire and observation sheet. The data obtained were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics using correlation and regression with the help of Microsoft Excel. The results of the research data analysis show that both teaching readiness and academic anxiety both have a significant effect on teaching practice performance, although teaching readiness shows a positive correlation (unidirectional) while academic anxiety shows a negative correlation (opposite direction). High teaching readiness can improve performance when carrying out teaching practices, while anxiety will reduce performance. Therefore students must be able to control feelings of nervousness and anxiety when appearing to teach.

Keywords: Teaching Plan, Academic Anxiety, Microteaching Performance

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh variabel kesiapan mengajar dan kecemasan akademik terhadap performa saat melakukan praktik mengajar pada mata kuliah microteaching. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Populasi dan sampel yang digunakan adalah mahasiswa semester V Tadris Biologi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan (FTIK) IAIN Kendari yang berjumlah 32 orang. Instrumen penelitian menggunakan angket dan lembar observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial menggunakan uji korelasi dan uji regresi dengan bantuan *Microsoft Excel*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa baik kesiapan mengajar maupun kecemasan akademik sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa praktik mengajar, meskipun untuk kesiapan mengajar menunjukkan korelasi positif (searah) sedangkan kecemasan akademik menunjukkan korelasi negatif (berlawanan arah). Kesiapan mengajar yang tinggi dapat meningkatkan performa saat melakukan praktik mengajar, sedangkan kecemasan yang tinggi justru akan menurunkan performa. Oleh karena itu mahasiswa harus mempersiapkan diri dengan baik, sehingga mahasiswa mampu untuk mengendalikan perasaan gugup dan cemas saat tampil mengajar.

Kata Kunci: Kesiapan Mengajar, Kecemasan Akademik, Performa Praktik Mengajar

PENDAHULUAN

Kualitas Pendidikan di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait satu sama lain. Salah satu faktor yang paling dominan adalah kemampuan guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengajar dan pendidik. (Salamah, 2019) menyatakan bahwa ketika guru memiliki *skill* yang mumpuni, maka kegiatan belajar-mengajar dapat berlangsung secara efektif sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai dengan baik. Pembentukan guru profesional dengan kemampuan mengajar yang ideal menjadi tujuan utama penyelenggaraan pembelajaran pada setiap fakultas keguruan dan ilmu pendidikan yang ada pada perguruan tinggi. Kurikulum didesain sedemikian rupa agar setiap mata kuliah memiliki kontribusi yang positif dalam proses pembentukan guru yang berkualitas dan profesional di bidangnya masing-masing.

Salah satu mata kuliah yang memiliki kontribusi langsung terhadap pengetahuan dan kemampuan dasar mengajar adalah microteaching yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk langsung mempraktikkan teori yang mereka pelajari tentang metode, aktivitas, materi, dan manajemen kelas dan juga perilaku (Arsal, 2014). Praktik mengajar merupakan salah satu bagian dari mata kuliah microteaching yang merupakan mata kuliah wajib yang harus diprogram oleh semua mahasiswa jurusan pendidikan pada FTIK IAIN Kendari. Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan praktik pengenalan lapangan (PLP) tahap 2, mahasiswa sudah harus dinyatakan lulus mata kuliah tersebut, sebab pada kegiatan PLP mahasiswa akan turun langsung untuk menyelenggarakan proses belajar-mengajar sebagai guru di depan objek (peserta didik) yang sesungguhnya. Oleh karena itu, mereka harus sudah memiliki bekal pengetahuan dan kemampuan mengajar yang mumpuni. Pada mata kuliah microteaching, mahasiswa akan diajarkan pengetahuan tentang keterampilan dasar mengajar, serta diberikan kesempatan untuk

melatih kemampuan tersebut melalui aktivitas praktik mengajar skala kecil (*microteaching*) (Susantini et al., 2014).

Microteaching merupakan kegiatan yang secara khusus dikembangkan untuk mengoptimalkan profesionalisme bagi para calon guru agar kemampuan dan keahlian guru dalam merancang dan melaksanakan aktivitas pengajaran menjadi lebih berkualitas (Putrawangsa & Syawahid, 2018). Menurut (Kroeger et al., 2022) selama proses pembelajaran *microteaching*, mahasiswa memiliki kesempatan untuk berdiskusi dan merefleksikan bagaimana cara mereka mengimplemetasikan kemampuan mengajar yang mereka miliki sehingga mereka bisa melakukan improvisasi terhadap komponen mengajar yang dianggap masih kurang. Pada mata kuliah *microteaching* ada beberapa skill yang akan dipelajari dan dipraktikkan, diantaranya: (1) membuka dan menutup kegiatan pembelajaran, (2) menjelaskan (*explaining*), (3) bertanya, (4) memberikan penguatan (*reinforcement*), (5) mengadakan variasi, (6) membimbing diskusi kelompok kecil; (7) mengelola kelas; dan yang terakhir adalah (8) mengajar individual dan kelompok kecil (Fitri et al., 2020).

Praktik mengajar pada mata kuliah *microteaching* menjadi kesempatan yang sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat memaksimalkan kemampuan yang mereka miliki sebelum terjun ke sekolah. Mahasiswa dapat meningkatkan kompetensi pedagogik yang penting selama kegiatan *microteaching* (Karlström & Hamza, 2019). Menurut (Rakhman et al., 2020) pembelajaran Mikro (Micro Teaching) salah satu mata kuliah yang fokusnya adalah untuk memberikan pengarahan terkait penguatan kompetensi mahasiswa sebagai seorang calon guru yang profesional, agar mahasiswa selalu siap ketika melaksanakan kegiatan PPL.

Microteaching merupakan proses Latihan yang terdiri dari tiga fase, yaitu: fase perencanaan, fase pelaksanaan dan fase terakhir yaitu refleksi (Karlström & Hamza, 2021), oleh karena itu pada kegiatan *microteaching* mahasiswa dapat mengukur kemampuan yang mereka miliki melalui refleksi diri serta meminta saran dan kritik dari dosen serta teman-teman sekelas yang bertugas sebagai observer (Widayanti et al., 2022). Selain itu menurut (Azizah & Rahmi, 2019) melalui mata kuliah *microteaching*, mahasiswa dilatih agar memiliki kemampuan dalam proses pembelajaran yaitu mampu merencanakan proses belajar mengajar, mampu mengelola proses pembelajaran dan mampu melaksanakan evaluasi Akan tetapi, praktik mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa keguruan sebagai pre service teacher tidak selalu berjalan dengan mulus, banyak tantangan yang harus mereka hadapi mulai dari proses perencanaan (pembuatan RPP) hingga pada tahap pelaksanaan. Salah satu tantangan terbesar yang adalah bagaimana menampilkan performa yang baik saat sedang mengajar di hadapan dosen dan teman-teman kelasnya. Oleh karena itu, dibutuhkan perencanaan yang matang pada tahap awal dan kemampuan untuk mengendalikan perasaan gugup dan kekhawatiran bahwa mereka akan melakukan kesalahan sehingga tidak bisa tampil dengan maksimal pada tahap pelaksanaan.

Kesiapan mengajar menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan proses belajar-mengajar itu sendiri. Dengan melakukan persiapan dan perencanaan yang optimal, maka pembelajaran akan menjadi lebih sistematis dan terorganisir sehingga pengajar dapat menggunakan waktu secara efektif sehingga akan berdampak positif bagi keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran (Popat, 2020). Oleh karena itu, pada penelitian ini kesiapan mengajar menjadi salah satu variabel yang menjadi fokus penelitian, dengan perencanaan yang baik diharapkan hasil yang memuaskan pada keseluruhan proses praktik mengajar.

Kesiapan mengajar merupakan sebuah keadaan pendidik yang bisa memberikan respon dalam kegiatan pembelajaran yang meliputi aspek mental, emosional fisik, dan sosial (Rahmadani et al., 2022). Kesiapan mengajar merupakan kondisi secara fisik dan mental yang membuat guru siap untuk melakukan tranfer pengetahuan kepada peserta didik (Ayu, 2021). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesiapan mengajar merupakan keseluruhan kondisi baik mental, fisik maupun sosioemosional yang mengarah pada kemampuan pengajar untuk menyelenggarakan kegiatan belajar-mengajar yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini kesiapan mengajar yang dimaksud adalah kesiapan perangkat pembelajaran (RPP) dan kesiapan secara kognitif, emosi dan perilaku sebelum tampil di depan kelas.

Variabel lain yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah kecemasan akademik. Perasaan cemas berlebihan akan menyebabkan perasaan yang tidak nyaman sehingga berdampak pada performa yang ditampilkan. Menurut (Permata & Widiasavitri, 2019) kecemasan akademik merupakan perasaan resah yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis peserta didik pada kondisi dan situasi akademik. Perasaan takut, khawatir dan gugup saat tampil mengajar di depan kelas adalah hal yang wajar dialami oleh mahasiswa, apalagi jika itu adalah kali pertama mereka tampil berbicara dan menjelaskan di depan orang banyak dan menjadi pusat perhatian. Menurut (Dwiyantri & Jati, 2021) munculnya rasa khawatir tersebut biasanya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya persiapan yang kurang optimal, ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri, takut akan melakukan kesalahan karena terlalu memikirkan penilaian orang lain.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh kesiapan mengajar dan kecemasan akademik terhadap performa praktik mengajar mahasiswa tadaris biologi pada mata kuliah *microteaching* untuk mengetahui gambaran deskriptif mengenai kesiapan mengajar dan kecemasan akademik mahasiswa semester V Tadris Biologi IAIN Kendari serta pengaruh dari kedua variabel tersebut terhadap performa praktik mengajar mahasiswa semester V Tadris Biologi IAIN Kendari Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang variabel-variabel yang dapat mempengaruhi penampilan mahasiswa saat

praktik mengajar sehingga dapat dijadikan pertimbangan pada pembelajaran *microteaching* selanjutnya. Penelitian terkait hubungan antara kesiapan mengajar dan kecemasan akademik telah banyak diteliti sebelumnya, pada penelitian ini, penulis mencoba menambahkan beberapa indikator dan subindikator terkait variabel yang diteliti pada instrument lembar observasi agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Penelitian dilaksanakan pada saat perkuliahan *microteaching* sedang berlangsung pada mahasiswa semester V Tadris Biologi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester V tadris biologi sebanyak 32 orang, karna jumlah total populasi kurang dari 100 orang maka semua populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknis pengumpulan data menggunakan angket dan observasi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket untuk mengukur kesiapan mengajar dan kecemasan akademik. Kesiapan mengajar terdiri dari beberapa indikator antara lain: pemahaman terkait komponen RPP, pembuatan RPP, penguasaan materi, penguasaan keterampilan dasar mengajar dan kemampuan mengadakan refleksi diri. Kecemasan akademik juga terdiri dari beberapa indikator, diantaranya: kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dalam menyelesaikan tugas, kemampuan belajar rendah dan prokrastinasi (Hooda & Saini, 2017) sedangkan untuk melihat performa praktik mengajar digunakan lembar observasi keterampilan dasar mengajar. Data yang diperoleh selanjutnya akan melalui tahap analisis dengan menggunakan statistik deskriptif adapun untuk analisis statistik inferensial pada penelitian ini menggunakan uji korelasi dan uji regresi dengan bantuan *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis Statistik Deskriptif

Pada bagian ini akan disajikan data deskriptif mengenai kesiapan mengajar, kecemasan akademik dan performa praktik mengajar. Data disajikan dalam bentuk deskripsi terhadap ukuran pemusatan yang terdiri dari: mean, standar eror, modus, median, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum dan rentangan. Secara ringkas deskriptif data hasil penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Ukuran Pemusatan	Kesiapan Mengajar	Kecemasan Akademik	Performa Praktik Mengajar
Mean	74.72	72.18	76.78
Standard Error	2.37	2.73	1.97
Median	76.00	72.5	80.00
Mode	65.00	75	80.00
Standard Deviation	13.43	15.47	11.14
Range	44.00	55	37.00
Minimum	54.00	50	56.00
Maximum	98.00	105	93.00

Berdasarkan data di atas selanjutnya dilakukan kategorisasi untuk mengklasifikasikan kesiapan mengajar, kecemasan akademik dan performa praktik mengajar berdasarkan skor yang diperoleh oleh setiap mahasiswa.

Tabel 2. Kategorisasi Kesiapan Mengajar Mahasiswa

No	Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X < 54.57$	Sangat Rendah	1	3.12
2	$54.58 < X \leq 68.00$	Rendah	6	18.75
3	$68.01 < X \leq 81.43$	Sedang	15	46.88
4	$81.44 < X \leq 94.86$	Tinggi	7	21.87
5	$X > 94.87$	Sangat Tinggi	3	9.38
	Total		32	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang kesiapan mengajarnya berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 orang dengan persentase 3.12%, rendah sebanyak 6 orang dengan persentase 18.75%, sedang sebanyak 15 orang dengan persentase 46.88%, tinggi sebanyak 7 orang dengan persentase 21.87%, dan sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 9.38%. Persentase tertinggi berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Akademik Mahasiswa

No	Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X < 48.97$	Sangat Rendah	2	6.25
2	$49.97 < X \leq 64.45$	Rendah	6	18.75
3	$64.46 < X \leq 79.93$	Sedang	9	28.13
4	$79.94 < X \leq 95.40$	Tinggi	11	34.37
5	$X > 95.41$	Sangat Tinggi	3	12.5
Total			32	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang kecemasan akademiknya berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 6.25%, rendah sebanyak 6 orang dengan persentase 18.75% , sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 28.13%, tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 34.37%, dan sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 9.38%. Persentase terbesar berada pada kategori tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Performa Praktik Mengajar Mahasiswa

No	Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 60.07$	Sangat Rendah	2	6.25
2	$60.08 < X \leq 71.21$	Rendah	5	15.63
3	$71.22 < X \leq 82.35$	Sedang	16	50
4	$82.35 < X \leq 93.50$	Tinggi	8	25
5	$X > 93.51$	Sangat Tinggi	3	9.38
Total			32	

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang kesiapan mengajarnya berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 6.25%, rendah sebanyak 5 orang dengan persentase 15.63%, sedang sebanyak 16 orang dengan persentase 25%, tinggi sebanyak 8 orang dengan persentase 25%, dan sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 9.38%. Persentase tertinggi berada pada kategori sedang.

Hasil Analisis Statistik Inferensial Pengaruh Kesiapan Mengajar terhadap Performa Praktik Mengajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Microteaching

Untuk mengetahui adanya pengaruh kesiapan mengajar terhadap performa praktik mengajar mahasiswa dilakukan uji regresi menggunakan Ms. Excel. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 5. Hasil Uji Regresi dan Korelasi

Regression Statistics	
R	0.71
R Square	0.50
Adjusted R Square	0.49
Standard Error	7.93
Observations	32

Tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) antara kesiapan mengajar dan performa mengajar adalah 0.71 yang berada pada kategori kuat. Untuk koefisien determinasi (R Square x 100%) adalah sebesar 50.95%, yang berarti bahwa variabel kesiapan mengajar memberikan kontribusi sebesar 50.95% terhadap performa praktik mengajar.

Table 6. ANOVA

	df	SS	MS	F	Significance F
Regression	1	1961.486	1961.486329	31.16797553	0.00
Residual	30	1887.982	62.93274735		
Total	31	3849.469			

Pada tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.00. Nilai ini lebih kecil daripada alpha (α) 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kesiapan mengajar terhadap performa praktik mengajar mahasiswa.

Hasil Analisis Statistik Inferensial Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Performa Praktik Mengajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Microteaching

Untuk mengetahui adanya pengaruh kecemasan akademik terhadap performa praktik mengajar mahasiswa dilakukan uji regresi menggunakan Ms. Excel. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 7 Hasil Uji Regresi dan Korelasi

Regression Statistics	
R	0.51
R Square	0.26
Adjusted R Square	0.23
Observations	32

Tabel 7 menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) antara kecemasan akademik dan performa mengajar adalah -0.51, yang berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi negative pada kategori cukup. Untuk koefisien determinasi (R Square x 100%) adalah sebesar 23%, yang berarti bahwa variabel kecemasan akademik hanya memberikan kontribusi sebesar 23% terhadap performa praktik mengajar.

Tabel 8. Anova

	<i>Df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Significance F</i>
Regression	1	1006.615	1006.615	10.62258	0.00
Residual	30	2842.854	94.76179		
Total	31	3849.469			

Pada tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.00. Nilai ini lebih kecil daripada alpha (α) 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan akademik terhadap performa praktik mengajar mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan data hasil analisis dapat disimpulkan bahwa baik kesiapan mengajar maupun kecemasan akademik sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa praktik mengajar, meskipun untuk kesiapan mengajar menunjukkan korelasi positif (searah) sedangkan kecemasan akademik menunjukkan korelasi negatif (berlawanan arah). Penelitian yang dilakukan oleh (König et al., 2021) menjelaskan bahwa kesiapan mengajar merupakan hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Setelah menjadi guru, *lesson planning* merupakan tugas yang akan dilakukan setiap hari, sehingga mahasiswa keguruan harus memiliki kemampuan untuk merencanakan pembelajaran dengan baik. (Krepf & König, 2022).

Kesiapan mengajar yang efektif dan terintegrasi akan memberikan dampak positif terhadap performa praktik mengajar mahasiswa karena hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri untuk tampil di depan kelas secara individu (Ansyari, 2018). Dengan persiapan yang matang mahasiswa dapat membuka dan menutup pembelajaran dengan cara yang lebih menarik, karena mahasiswa sudah terlebih dahulu memikirkan apersepsi yang tepat untuk memfokuskan dan menarik perhatian *audience*. Kemampuan memahami dan membuat RPP juga berkontribusi besar terhadap performa mengajar, mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang RPP akan lebih mudah melakukan pengelolaan pembelajaran yang baik (Suryani, 2021). Ketika mahasiswa telah berhasil mengendalikan kelas maka mahasiswa akan lebih mudah mengarahkan dan menjalankan proses-proses selanjutnya. Penguasaan materi yang akan dijelaskan juga merupakan bagian dari kesiapan mengajar. Jika mahasiswa menguasai materinya mahasiswa akan lebih mudah melakukan transfer ilmu dan mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran. Singkatnya, persiapan yang optimal akan membuat kegiatan praktik mengajar menjadi lebih mudah, sistematis dan terarah.

Penelitian ini menunjukkan korelasi yang negatif terhadap performa praktik mengajar. Namun demikian variabel ini hanya memberikan kontribusi sebesar 26%, yang termasuk pengaruh yang relatif kecil. Rasa cemas karena kali pertama tampil serta rasa khawatir mendapatkan penilaian yang negatif menyebabkan mahasiswa menjadi gugup dan tidak percaya diri sehingga menghambat mereka untuk memberikan penampilan yang terbaik. Perasaan tidak nyaman tersebut membuat beberapa mahasiswa menjadi lupa apa yang ingin disampaikan, lebih banyak duduk dan hanya membaca slide presentasi saat menjelaskan, serta tidak melakukan *eye contact* saat berinteraksi dengan *audience*. Mahasiswa terkesan terburu-buru dan ingin cepat mengakhiri sesi *microteaching*, sehingga banyak bagian yang tercatat dalam RPP namun tidak dieksekusi dengan baik.

Menurut (Howard, 2020) rasa cemas akan menyebabkan seseorang sulit berkonsentrasi sehingga akan menurunkan performanya. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh (von der Embse et al., 2018) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara kecemasan dan performa siswa. Hasil penelitian yang berbeda dikemukakan oleh (Kader, 2016), berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan bahwa pada beberapa kasus kecemasan dapat meningkatkan motivasi, fokus dan usaha untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pada kasus tersebut siswa telah mampu mengendalikan rasa cemas dan berusaha untuk berdamai dengan perasaan tersebut. Untuk meminimalisir rasa cemas tersebut siswa berusaha untuk belajar dan bekerja lebih keras untuk mempersiapkan diri. Namun pada penelitian ini mahasiswa belum sepenuhnya mampu untuk meminimalisir rasa cemas yang dialami sehingga rasa cemas tersebut justru mengganggu dan menurunkan performa mereka saat tampil mengajar seperti yang telah dikemukakan sebelumnya. Oleh karena itu kemampuan untuk mengendalikan rasa cemas dan menggunakan perasaan cemas dengan cara yang positif sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa apalagi jika hendak memberikan performa yang terbaik Ketika sedang tampil di depan orang banyak. Menurut (Aina & Hermilia Wijayati, 2019) ada beberapa cara yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi rasa cemas beberapa diadiantaranya: berusaha semaksimal mungkin untuk membuat situasi menjadi lebih baik, selalu merencanakan strategi yang matang saat akan menghadapi kondisi yang membuat cemas, selalu berpikiran positif, penerimaan diri dan senantiasa berdoa kepada Tuhan YME agar diberikan kemudahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesiapan mengajar mahasiswa biologi berada pada kategori sedang, kecemasan akademik berada pada kategori tinggi, dan untuk performa praktik mengajar berada pada kategori sedang. Data hasil analisis menunjukkan bahwa baik kesiapan mengajar maupun kecemasan akademik sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa praktik mengajar, meskipun untuk kesiapan mengajar menunjukkan korelasi positif (searah) sedangkan kecemasan akademik menunjukkan korelasi negatif (berlawanan arah). Untuk menampilkan performa terbaik saat pelaksanaan *microteaching*, mahasiswa perlu melakukan persiapan dan perencanaan yang matang baik dari segi pembuatan RPP, penguasaan materi dan keterampilan dasar mengajar. Perasaan gugup dan cemas adalah hal yang wajar saat pertama kali melakukan praktik mengajar di depan kelas, akan tetapi jika perasaan cemas tersebut tidak dikendalikan akan memberikan dampak negatif terhadap performa, oleh karena itu mahasiswa hendaknya dapat mengalihkan dan meminimalisir perasaan cemas tersebut dengan melakukan persiapan yang matang. Penelitian ini masih dapat ditingkatkan lagi dengan memperdalam analisis terkait komponen-komponen yang mempengaruhi performa praktik *microteaching*

DAFTAR PUSTAKA

- Aina, Q., & Hermilia Wijayati, P. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *KnE Social Sciences*, 3(10), 212. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3903>
- Ansyari, M. F. (2018). Developing a rubric for assessing pre-service English teacher struggles with instructional planning. *Cogent Education*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2018.1507175>
- Arsal, Z. (2014). Microteaching and pre-service teachers' sense of self-efficacy in teaching. *European Journal of Teacher Education*, 37(4), 453–464. <https://doi.org/10.1080/02619768.2014.912627>
- Ayu, F. A. (2021). Stabilitas Emosi Dengan Kesiapan Mengajar Pada Guru Full Day School. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 676. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6508>
- Azizah, N., & Rahmi, E. (2019). Persepsi Mahasiswa Tentang Peranan Mata Kuliah Microteaching Terhadap Kemampuan Mengajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNP. *EcoGen*, 2(2), 197–205.
- Dwiyanti, I. A. I., & Jati, I. ketut. (2021). Effectiveness of Behavioral Cognitive Therapy on Academic Anxiety in Children. *Journal of Education*, 4(2), 58–66. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v>
- Fitri, S., Sundari, M., Pd, E., Sukmanasa, M., Pd, L., Novita, S., Sn, M., Pd, Y., Mulyawati, S. H., Pd, M., Studi, P., Guru, P., & Dasar, S. (2020). *KETERAMPILAN DASAR MENGAJAR Disusun oleh*. 59.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Howard, E. (2020). *Research and Analysis. A review of the literature concerning anxiety for educational assessments*. 1–63.
- Kader, A. A. (2016). Debilitating and facilitating test anxiety and student motivation and achievement in principles of microeconomics. *International Review of Economics Education*, 23, 40–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.iree.2016.07.002>
- Karlström, M., & Hamza, K. (2019). Preservice Science Teachers' Opportunities for Learning Through Reflection When Planning a Microteaching Unit. *Journal of Science Teacher Education*, 30(1), 44–62. <https://doi.org/10.1080/1046560X.2018.1531345>
- Karlström, M., & Hamza, K. (2021). How Do We Teach Planning to Pre-service Teachers—A Tentative Model. *Journal of Science Teacher Education*, 32(6), 664–685. <https://doi.org/10.1080/1046560X.2021.1875163>
- König, J., Krepf, M., Bremerich-Vos, A., & Buchholtz, C. (2021). Meeting Cognitive Demands of Lesson Planning: Introducing the CODE-PLAN Model to Describe and Analyze Teachers' Planning Competence. *Teacher Educator*, 56(4), 466–487. <https://doi.org/10.1080/08878730.2021.1938324>
- Krepf, M., & König, J. (2022). Structuring the lesson: an empirical investigation of pre-service teacher decision-making during the planning of a demonstration lesson. *Journal of Education for Teaching*, 00(00), 1–16. <https://doi.org/10.1080/02607476.2022.2151877>
- Kroeger, S. D., Doyle, K., & Benson, A. G. (2022). Microteaching: An Opportunity for Meaningful Professional Development. *TEACHING Exceptional Children*.
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Popat, Y. (2020). Microteaching: an Effective Tool To Enhance the Teaching Skills. *International Journal of Engineering Applied Sciences and Technology*, 5(8), 198–206. <https://doi.org/10.33564/ijeast.2020.v05i08.030>
- Putrawangsa, S., & Syawahid, M. (2018). Model Kegiatan Microteaching untuk Mengembangkan Keterampilan Melaksanakan Pembelajaran Matematika Berpusat pada Siswa. *Jurnal Elemen*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.29408/jel.v4i1.497>

- Rahmadani, H. N., Kartikowati, S., & Syabrus, H. (2022). *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran) Volume 6 Nomor 6 November 2022 | ISSN Cetak : 2580 - 8435 | ISSN Online : 2614 - 1337 KESIAPAN MENGAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU STUDENTS ' PREPAREDNESS FOR TEACHING AT THE FACULTY OF TEACHER TRAINING*. 6(November), 1864–1873.
- Rakhman, T., Suherman, A., Berman, E. T., & Wiyono, A. (2020). Pengaruh Pembeajaran Micro Teaching Terhadap Kesiapan Mahasiswa Melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (Ppl). *Journal of Mechanical Engineering Education*, 7(2), 201–206.
- Salamah, U. (2019). PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN MELALUI KUALIFIKASI DAN KOMPETENSI AKADEMIK. *EVALUASI: Jurnal Manajemen Pendidikan Is Licensed Under*, 3(1), 61–73.
- Suryani, E. E. (2021). Peningkatan Kompetensi Guru Dalam Menyusun Rencana Pelaksanaan Pmebelajaran (RPP) Melalui Supervisi Akademik. *Pedagogiana*, 8(84), 62–71.
- Susantini, E., Kholiq, A., Yonata, B., & Maulida, A. N. (2014). The Strength and Weaknes of Microteaching in Learning Lab Mathematics and Science Faculty - State University of Surabaya Seminar Nasional XI Pendidikan Biologi FKIP UNS Biologi , Sains , Lingkungan , dan Pembelajarannya . *Seminar Nasional XI*, 695–701.
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test Anxiety Effects, Predictors, and Correlates: A 30-Year Meta-Analytic Review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483–493. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Widayanti, F. D., Rahayuningsih, S., & Suryanti, E. W. (2022). Pelaksanaan Perkuliahan Microteaching berbasis E-Learning. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 10(2), 344–352. <https://doi.org/10.25273/jems.v10i2.13357>