

ANALISIS KECEMASAN DALAM PRAKTIK MICROTEACHING SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP PERFORMA MENGAJAR MAHASISWA PGMI (STUDI PADA KELOMPOK 25)

Faridatul Fuadah *¹

Tri Dariyah ²

Garneta Hematala ³

Zakaria Aan Riyadi ⁴

Adelia Asfi Khalisa ⁵

Aryadi Nursantoso ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo, Indonesia

*e-mail: faridatulfuadahfaridiraf@gmail.com, tridariyah545@gmail.com, garneta200@gmail.com, aanriyadizakaria@gmail.com, adeliaasfi6403@gmail.com, aryadi@unsq.ac.id

Abstrak

Pembelajaran adalah suatu proses yang kompleks dan memerlukan berbagai keterpaduan sehingga calon guru harus memiliki keterampilan pedagogik dan profesional yang memadai. Salah satu cara untuk mempersiapkan keterampilan tersebut adalah melalui kegiatan microteaching. Namun, dalam praktiknya, microteaching seringkali menimbulkan rasa cemas pada mahasiswa yang dapat berdampak pada performa mengajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis kecemasan yang dialami oleh mahasiswa PGMI Kelompok 25 saat melakukan microteaching, mengidentifikasi penyebab kecemasan, meneliti dampaknya terhadap performa mengajar, serta mendeskripsikan cara mahasiswa mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek dari mahasiswa PGMI Kelompok 25 Universitas Sains Al-Qur'an. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa meliputi aspek kognitif, fisik, dan manajemen kelas. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan adalah ketakutan untuk melakukan kesalahan, penilaian dari dosen dan teman sekelompok, dan kurangnya persiapan mengajar. Kecemasan tersebut berdampak pada penurunan kepercayaan diri, dan penyampaian materi yang kurang optimal. Upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan meliputi persiapan yang matang, latihan berulang, penguatan mental, serta dukungan sosial dari lingkungan belajar.

Kata Kunci: kecemasan, microteaching, performa mengajar, mahasiswa PGMI

Abstract

Learning is a complex process that requires various integrations, so prospective teachers must possess adequate pedagogical and professional skills. One way to prepare these skills is through microteaching activities. However, in practice, microteaching often causes anxiety in students, which can impact their teaching performance. This study aims to analyze the types of anxiety experienced by PGMI Group 25 students during microteaching, identify the causes of anxiety, examine its impact on teaching performance, and describe how students cope with this anxiety. This study used a descriptive qualitative approach, with PGMI Group 25 students from the Al-Qur'an Science University as subjects. Data collection was conducted through semi-structured online interviews. The results indicate that student anxiety encompasses cognitive, physical, and classroom management aspects. The main factors contributing to anxiety are fear of making mistakes, judgment from lecturers and peers, and lack of teaching preparation. This anxiety results in decreased self-confidence and suboptimal material delivery. Efforts students make to overcome anxiety include thorough preparation, repeated practice, mental strengthening, and social support from the learning environment.

Keywords: anxiety, microteaching, teaching performance, PGMI students

PENDAHULUAN

Pembelajaran bukanlah suatu proses yang sederhana, melainkan proses yang bersifat komprehensif, dinamis, dan kompleks. Pembelajaran menuntut keterpaduan berbagai komponen yang saling berkaitan dan terintegrasi, guna meningkatkan efektivitas pembelajaran peserta didik (Mea et al., 2024). Materi pembelajaran sebagai bahan ajar, metode dan strategi pembelajaran,

media serta sumber belajar, evaluasi hasil belajar, peran guru, serta lingkungan pembelajaran yang mendukung. Keterpaduan seluruh komponen tersebut menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Oleh karena itu, guru dituntut memiliki kemampuan pedagogik dan profesional yang memadai agar mampu mengelola proses pembelajaran secara efektif dan bermakna (Meyvita et al., 2025).

Dalam rangka menyiapkan calon guru yang memiliki kemampuan pedagogik yang baik, lembaga pendidikan tenaga kependidikan menyelenggarakan berbagai mata kuliah praktik, salah satunya adalah *microteaching*. *Microteaching* merupakan bentuk latihan mengajar dalam skala kecil yang dirancang untuk melatih keterampilan dasar mengajar mahasiswa secara bertahap dan terkontrol. Melalui *microteaching*, mahasiswa calon guru diharapkan mampu mempraktikkan komponen-komponen pembelajaran secara terintegrasi, mulai dari perencanaan pembelajaran, penyampaian materi, penggunaan metode dan media, hingga evaluasi pembelajaran (Siregar, 2025). Namun, dalam pelaksanaannya, praktik *microteaching* sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, khususnya berkaitan dengan kesiapan mental dan psikologis saat tampil mengajar di hadapan dosen dan teman sebaya (Astuti et al., 2024).

Dalam praktiknya, *microteaching* tidak selalu berjalan sesuai harapan. Berdasarkan wawancara pada mahasiswa PGMI Kelompok 25, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan saat melaksanakan praktik *microteaching*. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk rasa gugup, kurang percaya diri, takut melakukan kesalahan, serta munculnya reaksi fisik seperti suara bergetar dan tangan gemetar. Kondisi ini menjadi permasalahan karena kecemasan berpotensi menghambat performa mengajar mahasiswa, baik dalam penyampaian materi, penguasaan kelas, maupun interaksi pembelajaran (Afriannisa et al., 2025).

Secara teoretis, kecemasan berbicara didepan umum dibagi menjadi dua kategori yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kategori *state anxiety* adalah mengalami kecemasan pada situasi dan kondisi tertentu. Kecemasan dalam kategori *trait anxiety* adalah mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk komunikasi, hal ini merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tegang terhadap situasi tertentu, khususnya situasi yang menuntut performa (Alawiyah et al., 2022). Dalam konteks *microteaching*, kecemasan dapat muncul akibat kurangnya pengalaman mengajar, kesiapan yang belum optimal, kurangnya kepercayaan diri saat berbicara didepan umum serta adanya tekanan penilaian dari dosen dan teman sebaya. Oleh karena itu, selain kemampuan mengungkapkan gagasan secara tertulis, mahasiswa juga dituntut memiliki kemampuan berbicara didepan umum dengan baik. Karena kurangnya kemampuan berbicara didepan umum dapat menimbulkan Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dan dapat berdampak negatif terhadap performa mengajar mahasiswa, sehingga tujuan *microteaching* sebagai sarana latihan profesional menjadi kurang optimal.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas kecemasan dalam pembelajaran dan praktik *microteaching*. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan pada pengukuran tingkat kecemasan atau hubungan kecemasan dengan hasil belajar secara kuantitatif. Penelitian yang mengkaji secara mendalam bentuk kecemasan, faktor penyebab, implikasi terhadap performa mengajar, serta upaya mahasiswa dalam mengatasi kecemasan melalui pendekatan kualitatif deskriptif masih terbatas. Kondisi inilah yang menjadi celah penelitian dalam kajian ini.

Berdasarkan permasalahan dan gap penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa PGMI Kelompok 25 dalam praktik *microteaching*, mengidentifikasi faktor penyebab munculnya kecemasan, menganalisis implikasi kecemasan terhadap performa mengajar, serta mendeskripsikan upaya mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat *microteaching*.

Adapun gagasan pemecahan permasalahan yang ditawarkan dalam penelitian ini berfokus pada pentingnya persiapan mengajar yang matang, latihan berulang, penguatan mental, serta dukungan sosial dari dosen dan teman sebaya sebagai strategi untuk meminimalkan kecemasan mahasiswa. Dengan pengelolaan kecemasan yang baik, diharapkan performa mengajar mahasiswa dalam praktik *microteaching* dapat meningkat secara signifikan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian komprehensif mengenai kecemasan mahasiswa PGMI dalam praktik *microteaching* yang dianalisis secara kualitatif deskriptif dengan

menekankan keterkaitan antara bentuk kecemasan, faktor penyebab, implikasinya terhadap performa mengajar, serta strategi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan pada konteks spesifik mahasiswa PGMI Kelompok 25.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa dalam pelaksanaan microteaching serta implikasinya terhadap performa mengajar.

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2026, bertepatan dengan kegiatan praktik microteaching mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sains Al-Qur'an. Subjek penelitian adalah mahasiswa PGMI yang tergabung dalam Kelompok 25 dan telah melaksanakan praktik microteaching. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive, yaitu mahasiswa yang memiliki pengalaman langsung dalam kegiatan microteaching sehingga mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara daring untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait bentuk kecemasan yang dialami, faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan, implikasi kecemasan terhadap performa mengajar, serta upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Data yang diperoleh dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan pengecekan ulang hasil wawancara serta membandingkan konsistensi informasi antar informan (triangulasi sumber), sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Kecemasan Yang Dialami Mahasiswa PGMI Kelompok 25 Dalam Pelaksanaan Microteaching

Kata kecemasan merujuk pada suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai yang mengancam atau menegangkan. Kecemasan terjadi jika suatu situasi atau objek tertentu yang tidak nyata dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan atau membahayakan (Wilt et al., 2011).

Kecemasan dibagi menjadi 3 sebagai berikut:

- a. Kecemasan pada kognitif (pikiran)
Kecemasan ini terkait dalam pikiran kita seperti penguasaan materi dari apa yang ingin kita ajarkan kepada murid, nah efek dari ini yaitu membuat kita lupa atau blank materi yang ingin kita ajarkan kepada murid padahal jauh hari sudah di pelajari.
- b. Kecemasan pada fisik
Kecemasan ini terkait dengan pola gerak tubuh pendidik, karena selain penguasaan materi juga perlu penguasaan gerak tubuh karena agar menambah penampilan yang menarik bagi murid agar pembelajaran tidak kaku.
- c. Kecemasan terkait pengelolaan kelas
Nah setelah pada diri pendidik sekarang pada murid, ternyata dalam pembelajaran tidak hanya penyampaian materi dan bagaimana penyampaian materi agar terlihat menarik, tetapi penguasaan kelas juga penting, karena berjalanya suatu pembelajaran tidak terlepas dari suasana kelas, maka dari itu guru harus bisa manage kelas agar pembelajaran efektif dan menyenangkan.

Dari penjelasan diatas kecemasan yang dialami kelompok microteaching 25 dimulai dari kognitif atau pikiran, kebanyakan mahasiswa sudah menguasai materi yang akan diajarkan dalam praktek, tetapi ada yang masih terpaku dalam materi sehingga mereka hanya menghafal bukan memahami materi, membuat mereka lupa, ada juga yang kurang percaya diri dalam penyampaian materi, kemudian masih banyak yang gugup tampil didepan yang membuat lupa materi, selanjutnya fisik, kurangnya penguasaan diri membuat mereka tegang seperti tubuh menjadi kaku, tangan gemetar, berbicara menjadi kurang jelas dan belibet, keringat

bercucuran, menjadikan mereka hanya ingat pada diri sendiri sedangkan materi mereka lupa mau menjelaskan tentang apa, takut dalam penampilan tidak semenarik teman-teman, yang terakhir kecemasan penguasaan kelas, masih banyak mahasiswa yang kurang percaya diri untuk menjelaskan materi, seperti takut media pembelajaran yang kurang menarik, tidak bisa memanage kegiatan dalam pembelajaran, takut dinilai jelek oleh teman atau dosen, dan takut tidak bisa membuat suasana pembelajaran yang menarik.

Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Saat Microteaching

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan mengajar atau *microteaching* memiliki banyak keuntungan bagi siswa dengan jurusan Pendidikan khususnya Pendidikan SD/MI. Namun, beberapa mahasiswa terkadang enggan dalam melakukan kegiatan *microteaching*. Rasa tersebut muncul karena kurangnya percaya diri untuk tampil di depan umum dan kurangnya penguasaan materi yang akan diajarkan (Afriannisa et al., 2025).

Berdasarkan penelitian mahasiswa STIQ dalam melakukan *microteaching* banyak mahasiswa yang memiliki kecemasan. Presentase tingkat kecemasan paling tinggi yaitu kurangnya percaya diri (77,8%) (Zahra, 2022). Namun pada mahasiswa PGMI UNSIQ justru hal yang paling mempengaruhi kecemasan bukanlah kurangnya percaya diri.

Setelah dilakukan wawancara pada tanggal 14 Februari 2026 secara daring, ternyata kecemasan yang sering terjadi di mahasiswa PGMI yaitu takut melakukan kesalahan ketika menyampaikan materi. Salah satu contoh mahasiswa A yang dalam wawancaranya mengatakan "Yang biasanya membuat saya cemas saat *microteaching* adalah rasa takut salah ketika menjelaskan materi di depan teman-teman. Saya juga sering khawatir penyampaian saya kurang jelas atau waktu yang saya gunakan tidak cukup, sehingga pembelajaran tidak berjalan sesuai rencana". Dari jawaban tersebut sangat jelas bahwa mahasiswa A takut melakukan kesalahan dalam menyampaikan materi. Hal tersebut juga dialami oleh mahasiswa B yang dalam wawancaranya mengatakan "Takut salah, lupa materi, atau tidak bisa handle pertanyaan, dan takut tidak bisa menghafalkan materi".

Selain takut salah dalam menyampaikan materi, faktor kedua yang memicu kecemasan mahasiswa PGMI adalah adanya penilaian dari dosen dan teman-teman sekelompok. Banyak mahasiswa yang merasa cemas karena takut mendapat penilaian yang buruk dari dosen dan teman-teman sekelompok. Dalam pelaksanaan *microteaching* dosen mendampingi penuh saat proses *microteaching* dari awal sampai akhir. Sedangkan teman sekelompok ada yang menjadi observer yaitu menilai atau menganalisis praktikan yang sedang melakukan *microteaching*. Dalam wawancara secara daring mahasiswa A mengatakan bahwa "Penilaian dari dosen dan teman cukup berpengaruh terhadap perasaan saya. Saya ingin menunjukkan kemampuan yang terbaik, jadi ketika memikirkan penilaian tersebut, saya jadi lebih tegang dan takut hasilnya tidak memuaskan." Dari jawaban mahasiswa A jelas sekali bahwa penilaian dosen dan teman sekelompok sangat memicu kecemasan ketika melakukan *microteaching*. Selain itu mahasiswa B juga mengatakan "iya, penilaian dari dosen atau teman bisa memengaruhi perasaan. Tapi, fokusnya adalah pada proses belajar dan perbaikan, bukan hanya pada penilaian". Namun, penilaian dosen dan teman sekelompok walaupun meningkatkan kecemasan tetapi juga memicu mahasiswa agar menampilkan yang terbaik ketika melakukan praktik *microteaching*.

Faktor terakhir yang menyebabkan mahasiswa PGMI mengalami kecemasan saat melakukan *microteaching* adalah kurangnya persiapan. Perubahan jadwal yang kadang tidak menentu dan banyaknya kesibukan sebagai mahasiswa membuat beberapa mahasiswa mengalami kurang persiapan. Beberapa mahasiswa mengatakan kurangnya persiapan media pembelajaran, kurangnya penguasaan materi, dan kurangnya pengalaman mengajar membuat mereka merasa kurang persiapan ketika melakukan *microteaching*. Jawaban dari mahasiswa A "Iya, kurang persiapan juga jadi salah satu penyebabnya. Selain itu, faktor seperti kurangnya pengalaman mengajar dan rasa takut melakukan kesalahan di depan orang lain juga menambah rasa cemas." Jawaban dari mahasiswa B juga tidak jauh beda "Kurang persiapan memang bisa membuat saya semakin cemas, misalnya kalau belum terlalu paham materi atau belum menyiapkan media pembelajaran dengan baik. Selain itu, rasa kurang percaya diri dan pengalaman mengajar yang masih sedikit juga ikut membuat saya merasa gugup saat *microteaching*."

Implikasi Kecemasan Terhadap Performa Mengajar

Berdasarkan hasil wawancara secara daring dengan mahasiswa microteaching PGMI kelompok 25, kecemasan berimplikasi terhadap performa mengajar dalam kegiatan microteaching. Mayoritas mahasiswa kelompok 25 menyatakan bahwa kecemasan mempengaruhi cara mereka menyampaikan materi ketika mengajar, terutama berkaitan dengan aspek kepercayaan diri.

Kecemasan yang dialami peserta microteaching kelompok 25 menyebabkan penurunan kepercayaan diri, sehingga materi yang telah disiapkan tidak tersampaikan secara maksimal. Dalam kondisi tersebut, beberapa mahasiswa menyatakan lupa menyampaikan poin-poin penting dari rencana pembelajaran yang telah disusun, sehingga penyampaian materi menjadi kurang optimal.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang jelas pada performa mengajar mahasiswa kelompok 25 antara kondisi tenang dan kondisi cemas. Ketika mahasiswa berada dalam kondisi tenang, proses mengajar berjalan lebih lancar, materi dapat disampaikan secara runtut, dan kepercayaan diri meningkat. Sebaliknya, ketika kecemasan muncul, proses mengajar menjadi kurang optimal, baik dalam penyampaian materi maupun penguasaan kelas. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa kecemasan yang tinggi justru akan menurunkan performa mengajar (Syam & Marlina, 2023).

Upaya Mengatasi Kecemasan saat Microteaching

Dalam menghadapi kecemasan sebelum dan saat microteaching, berdasarkan hasil wawancara, strategi untuk mengurangi rasa cemas dan gugup ada berbagai cara untuk mengatasinya yaitu mempersiapkan materi sejak jauh-hari, berlatih mengajar di rumah maupun bersama teman, serta mencoba berbagai media pembelajaran agar lebih siap saat tampil. Selain itu, menenangkan diri dengan cara menarik napas dalam, banyak minum air putih, dan menanamkan pikiran positif sebelum maju. Latihan yang dilakukan secara berulang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan saat berbicara di depan kelas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa persiapan yang matang dan latihan merupakan strategi efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum (Martiningsih et al., 2024).

Menurut hasil wawancara, microteaching akan terasa lebih santai jika suasana dibuat mendukung dan dianggap sebagai proses belajar, bukan hanya penilaian yang menegangkan. Dengan melihat audiens sebagai teman belajar, menjaga kontak mata, berbicara dengan jelas, serta menggunakan bahasa tubuh yang positif, rasa gugup dapat berkurang. Selain itu, berpikir positif dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya juga membantu menenangkan diri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa calon guru sering menggunakan strategi seperti berpikir positif dan mencari dukungan sosial untuk mengatasi kecemasan saat praktik mengajar (Martiningsih et al., 2024).

KESIMPULAN

Kecemasan dalam microteaching adalah sebuah kendala psikologis yang nyata bagi mahasiswa calon pendidik di PGMI UNSIQ Kelompok 25. Permasalahan ini muncul dari ketakutan akan kesalahan teknis serta tekanan dari evaluasi, yang kemudian mengakibatkan adanya hambatan dalam berpikir dan gangguan fisik. Meskipun kecemasan dapat berdampak serius pada kualitas pengajaran, namun hal ini dapat diatasi. Dengan mempersiapkan materi dengan baik, melakukan latihan berulang, serta mengubah pola pikir dari "berpikir tentang penilaian" menjadi "berpikir tentang proses pembelajaran," mahasiswa dapat mengubah kecemasan menjadi dorongan untuk tampil lebih baik. Dukungan dari lingkungan kelas yang positif merupakan faktor penting dalam membangun rasa percaya diri mahasiswa sebelum memasuki dunia pendidikan yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriannisa, A., Rahma, L. H., Azhirakeisha, S. M., & Aisyah, R. (2025). Faktor yang mempengaruhi terjadinya permasalahan mahasiswa dalam microteaching. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 211–229.
- Alawiyah, D., Nurismi, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya meningkatkan kepercayaan diri

- terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113.
- Astuti, M., Suryana, I., Rizki, M., Maharani, A. S., Susanti, F., Saputri, L. Della, & Malik, A. R. (2024). Microteaching Sebagai Pusat Sumber Belajar. *Journal of Law, Administration, and Social Science*, 4(5), 710–718.
- Martiningsih, I., Susilawati, E., & Rezeki, Y. S. (2024). Students' strategies to overcome public speaking anxiety. *Inspiring: English Education Journal*, 7(1), 66–86.
- Mea, F., Tinggi, S., Kristen, A., Bangsa, A., Guru, K., Guru, I., & Dinamis, K. (2024). *KREATIVITAS DAN INOVASI GURU DALAM MENCIPTAKAN*. 4(3), 252–275.
- Meyvita, I., Azizah, A. N., Alya, J., & Agetta, Y. M. (2025). Membangun Kompetensi Profesional Guru Sekolah Dasar dalam Menyambut Pendidikan Berkualitas. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 212–231.
- Siregar, T. (2025). *MICRO TEACHING*. Goresan Pena.
- Syam, A. N., & Marlina, M. (2023). Pengaruh Kesiapan Mengajar dan Kecemasan Akademik Terhadap Performa Praktik Mengajar Mahasiswa. *KULIDAWA*, 4(2), 65–71.
- Wilt, J., Oehlberg, K., & Revelle, W. (2011). Anxiety in personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 987–993.
- Zahra, S. Z. (2022). Problematika Mahasiswa Calon Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Micro Teaching di STIQ Amuntai. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 259–267.