

---

## Efektivitas Pembelajaran Berbasis Presentasi pada Keterampilan Komunikasi dan Kognisi Mahasiswa dalam Perspektif *Teori Cognitive Load*

Davin Septian Mindra<sup>1</sup>, Firman Aziz<sup>2</sup>, Ryan Ferdiana<sup>3</sup>, Ghina Ajmal Tazkillah<sup>4</sup>,  
Nurul Nur Barokah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Bisnis, Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis,  
Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: [davin.septian2005@upi.edu](mailto:davin.septian2005@upi.edu)<sup>1</sup>, [firman.aziz@upi.edu](mailto:firman.aziz@upi.edu)<sup>2</sup>, [ryan.ferdi11061990@gmail.com](mailto:ryan.ferdi11061990@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ghinaajmal117@upi.edu](mailto:ghinaajmal117@upi.edu)<sup>4</sup>, [nurulnurbarokah@upi.edu](mailto:nurulnurbarokah@upi.edu)<sup>5</sup>

---

### Article History:

Received: 27 April 2025

Revised: 22 Mei 2025

Accepted: 27 Mei 2025

**Keywords:** Pembelajaran berbasis presentasi, keterampilan komunikasi, kognisi, beban kognitif, *self efficacy*

**Abstrak** : Penelitian ini mengkaji pengaruh pembelajaran berbasis presentasi terhadap keterampilan komunikasi dan beban kognitif mahasiswa dalam konteks Merdeka Belajar-Kampus Merdeka. Studi menunjukkan 67% mahasiswa dari lima institusi di Jawa mengalami tekanan akademik akibat tugas presentasi berlebihan, dengan 32% mengalami penurunan motivasi belajar. Penelitian bertujuan menyelidiki pengaruh metode ini serta mengidentifikasi strategi penanganan tantangan dari tugas presentasi berulang, menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur dan observasi. Hasil menunjukkan keseimbangan antara pengembangan *soft skills* dan pengelolaan beban kognitif menjadi kunci keberhasilan, dengan interaksi dinamis antara *self-efficacy* dan kemampuan mengelola *cognitive load*. Penelitian berkontribusi pada pengembangan strategi pengajaran efektif dan referensi kebijakan pendidikan yang memperhatikan keseimbangan pengembangan komunikasi dan pengelolaan beban kognitif mahasiswa.

---

## PENDAHULUAN

Jenjang pendidikan, khususnya di universitas, menuntut mahasiswa untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu metode yang sering diterapkan adalah metode pembelajaran berbasis presentasi. Metode ini mengharuskan mahasiswa untuk mencari referensi, menyusun materi presentasi, menyampaikan materi di depan kelas, serta berpartisipasi dalam sesi diskusi. Penerapan metode ini diyakini dapat meningkatkan kemampuan komunikasi sekaligus pemahaman akademik mahasiswa (Mayer, 2021). Namun, di sisi lain, metode ini sering diterapkan dengan intensitas tinggi dalam berbagai mata kuliah dalam jangka waktu yang singkat, sehingga berpotensi menimbulkan beban kognitif yang berlebihan. Mahasiswa kerap menunjukkan tanda-tanda tekanan akademik ketika menghadapi tugas presentasi yang padat,

---

sehingga proses pembelajaran justru menjadi kurang efektif, sebagaimana dijelaskan dalam studi Susanto (2020).

Urgensi penelitian ini semakin meningkat seiring dengan tren pendidikan tinggi di Indonesia dalam lima tahun terakhir, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan metode pembelajaran berbasis presentasi. Tren ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, sebagaimana diamanatkan dalam konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) yang diperkenalkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sejak tahun 2020. Studi yang dilakukan oleh Widodo et al. (2022) mengungkapkan bahwa 67% mahasiswa dari lima institusi pendidikan tinggi di Pulau Jawa mengalami tekanan akademik akibat banyaknya tugas presentasi. Tekanan ini dirasakan secara khusus selama pembelajaran jarak jauh atau daring yang diterapkan selama pandemi Covid-19. Salah satu penyebab rendahnya motivasi belajar mahasiswa adalah beban tugas presentasi yang berlebihan, yang dialami oleh 32% mahasiswa dalam kurun waktu tiga tahun terakhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Raharjo (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa mengalami penurunan sebesar 32% dalam tiga tahun terakhir. Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi terhadap efektivitas metode pembelajaran berbasis presentasi untuk menentukan apakah metode ini benar-benar berkontribusi dalam peningkatan keterampilan mahasiswa atau justru menjadi beban yang terlalu berat, sesuai dengan perspektif Teori Beban Kognitif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh metode pembelajaran berbasis presentasi terhadap keterampilan komunikasi mahasiswa, serta beban kognitif yang mereka hadapi. Selain itu juga bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan yang timbul sebagai akibat dari tugas presentasi yang dilakukan secara berulang. Manfaat utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan kepada dosen dan lembaga pendidikan dalam merancang kerangka kerja dalam penerapan metode pembelajaran berbasis presentasi yang lebih efisien dan tidak memberikan beban berlebihan kepada mahasiswa. Selanjutnya, studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi dalam merumuskan kebijakan pendidikan yang lebih memperhatikan keseimbangan antara pengembangan kemampuan komunikasi dan pengelolaan beban kognitif mahasiswa.

## **LANDASAN TEORI**

Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory/CLT*) yang dikemukakan oleh Sweller (1988) menyatakan bahwa efektivitas pembelajaran bergantung pada sejauh mana beban kognitif dapat dikelola dengan baik. *Cognitive Load* terdiri dari tiga komponen utama diantaranya adalah beban intrinsik (kompleksitas materi yang dipelajari), beban ekstrinsik (beban yang berasal dari metode penyajian materi), dan beban germane (usaha mental yang dikeluarkan untuk memahami informasi baru). Jika beban kognitif terlalu tinggi, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam memproses informasi, yang berdampak pada efektivitas pembelajaran (Sweller et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Prasetyo (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang secara rutin mengikuti presentasi dalam jangka waktu yang singkat cenderung mengalami kelelahan kognitif dan stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode presentasi yang tidak mempertimbangkan kapasitas kognitif mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap efektivitas pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dikembangkan untuk mengukur empat dimensi utama sesuai kerangka analisis multi-dimensi yang diadaptasi dari teori-teori yang

---

dibahas dalam pendahuluan. Dimensi pertama adalah keterampilan komunikasi yang diadaptasi dari model evaluasi keterampilan komunikasi Purwanto dan Sulistyorini (2020). Dimensi kedua adalah kepercayaan diri yang berdasarkan teori *Self-Efficacy* Bandura (1997). Dimensi ketiga adalah kemampuan kognisi yang menggunakan prinsip *Working Memory Model* Baddeley (2012) dan *Cognitive Load Theory* Sweller (1988). Dimensi keempat adalah kelelahan mental yang diadaptasi dari *Mental Fatigue Index* (MFI) Rahmawati dan Juhadi (2021). Pengembangan instrumen multi-dimensi ini sejalan dengan rekomendasi Widodo et al. (2022) tentang pentingnya pendekatan holistik dalam meneliti pengalaman belajar mahasiswa di era MBKM.

Instrumen utama berupa pedoman wawancara semi-terstruktur yang mencakup pertanyaan terbuka dalam empat dimensi tersebut. Pertanyaan wawancara yang berkaitan dengan dimensi keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri meliputi perbedaan gaya komunikasi dan tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah terbiasa presentasi; perasaan percaya diri berbicara di depan umum setelah terbiasa melakukan presentasi; serta bagaimana metode ini membantu dalam berpikir kritis atau menyusun argumen. Untuk dimensi kemampuan kognisi, pertanyaan meliputi pengaruh jumlah presentasi terhadap pemahaman materi; strategi mengatasi kesulitan dalam memahami materi sebelum presentasi; serta perbandingan pemahaman materi dengan metode presentasi versus metode lain seperti diskusi atau tugas tertulis. Dimensi beban kognitif dan kelelahan mental dieksplor melalui pertanyaan tentang pengalaman melakukan banyak presentasi dalam satu hari; tantangan terbesar saat melakukan presentasi berulang kali dalam sehari; serta kesulitan berkonsentrasi akibat presentasi yang terlalu sering. Dimensi terakhir berkaitan dengan rekomendasi dan solusi, dengan pertanyaan tentang perbaikan sistem pembelajaran berbasis presentasi; saran untuk membuat metode presentasi lebih efektif dan tidak terlalu membebani, dengan detail daftar pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman Anda ketika harus melakukan banyak presentasi dalam satu hari?
2. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi ketika harus melakukan presentasi berulang kali dalam sehari?
3. Menurut Anda, apakah jumlah presentasi yang banyak memengaruhi pemahaman Anda terhadap materi?
4. Bagaimana Anda mengatasi kesulitan dalam memahami materi sebelum presentasi?
5. Apakah Anda merasa presentasi yang terlalu sering justru membuat Anda sulit berkonsentrasi?
6. Jika dibandingkan, apakah Anda lebih memahami materi dengan metode presentasi atau metode lain seperti diskusi atau tugas tertulis?
7. Apakah ada perbedaan gaya komunikasi dan tingkat kepercayaan diri Anda sebelum dan setelah terbiasa presentasi atau *public speaking*?
8. Apakah Anda merasa lebih percaya diri berbicara di depan umum setelah terbiasa melakukan presentasi?
9. Bagaimana metode ini membantu Anda dalam berpikir lebih kritis atau menyusun argumen?
10. Jika Anda bisa mengubah sistem pembelajaran berbasis presentasi, apa yang ingin Anda perbaiki?
11. Apa saran Anda untuk membuat metode presentasi lebih efektif dan tidak terlalu membebani mahasiswa?

Observasi juga dilakukan sebagai data sekunder dengan menggunakan rubrik observasi yang dikembangkan berdasarkan *framework* TPACK (*Technological Pedagogical Content Knowledge*)

.....

yang diadaptasi dari Hidayati dan Wuryandani (2022) untuk mengamati bagaimana teknologi diintegrasikan dalam pembelajaran berbasis presentasi. Penggunaan rubrik observasi berbasis TPACK didukung oleh penelitian Suyamto et al. (2020) yang menekankan pentingnya memperhatikan integrasi teknologi dalam pembelajaran di era digitalisasi pendidikan tinggi Indonesia.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada 5 mahasiswa yang dilakukan secara tatap muka di lingkungan kampus, dengan durasi sekitar 20-30 menit per informan.

Tabel 1. Informan Penelitian

No	Inisial Informan	Kode Informan	Tingkat Kepercayaan Diri	Frekuensi Presentasi
1	ADA	1	Sedang	2 kali/minggu
2	ZHN	2	Sedang	3 kali/minggu
3	FAR	3	Sedang	2 kali/minggu
4	NF	4	Tinggi	3 kali/minggu
5	PP	5	Tinggi	3 kali/minggu

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Wawancara direkam dengan izin partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim. Observasi kelas dilakukan selama satu semester (16 pertemuan) pada kuliah yang menerapkan metode pembelajaran berbasis presentasi. Kombinasi wawancara mendalam dan observasi longitudinal ini merupakan rekomendasi Moleong (2021) untuk memperoleh data yang komprehensif dalam penelitian kualitatif pendidikan.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik yang meliputi enam tahap sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Tahap pertama adalah familiarisasi dengan data melalui transkripsi dan pembacaan berulang. Tahap kedua adalah pemberian kode terhadap data untuk mengelompokkan informasi. Tahap ketiga adalah identifikasi tema potensial berdasarkan kode yang muncul. Tahap keempat adalah peninjauan dan penyempurnaan tema. Tahap kelima adalah pendefinisian dan penamaan tema final. Tahap keenam adalah produksi laporan analisis. Pendekatan analisis tematik ini telah diadaptasi oleh Widiyari dan Nugroho (2023) untuk konteks penelitian pendidikan tinggi di Indonesia dengan hasil yang sangat baik dalam mengidentifikasi pola-pola bermakna dalam data kualitatif.

Tema-tema yang diidentifikasi mencakup empat dimensi utama: keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri, kemampuan kognisi, beban kognitif dan kelelahan mental, serta rekomendasi solusi praktis. Analisis juga memperhatikan bagaimana tema-tema ini berinteraksi dengan konteks implementasi MBKM.

Keabsahan data penelitian ini didukung dengan penerapan beberapa teknik yang komprehensif. Teknik pertama adalah triangulasi multipel yang meliputi triangulasi sumber (membandingkan data dari berbagai informan), triangulasi metode (membandingkan data wawancara dengan observasi), dan triangulasi teori (menganalisis data menggunakan berbagai perspektif teoretis seperti *Cognitive Load Theory*, *Self-Efficacy*, dan *TPACK*). Nugraha (2020) menegaskan bahwa triangulasi multipel sangat efektif untuk meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia.

Teknik kedua adalah *member checking* yang melibatkan partisipan dalam memverifikasi transkripsi wawancara dan interpretasi awal untuk memastikan akurasi (Sugiyono, 2018). Teknik ketiga adalah *peer debriefing* yang melibatkan rekan sejawat dalam diskusi analisis untuk mendapatkan perspektif alternatif dan meminimalkan bias peneliti. Teknik terakhir adalah *audit trail* yang mendokumentasikan proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis untuk memastikan transparansi penelitian. Kombinasi teknik-teknik ini sesuai dengan rekomendasi

Suryana (2019) untuk memastikan *trustworthiness* penelitian kualitatif dalam konteks akademik Indonesia.

Melalui metodologi yang komprehensif ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana metode pembelajaran berbasis presentasi memengaruhi keterampilan komunikasi dan beban kognitif mahasiswa dalam konteks implementasi MBKM, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia. Sebagaimana diungkapkan oleh Hartono (2022), pendekatan metodologis yang holistik dan kontekstual sangat diperlukan untuk memahami kompleksitas implementasi kebijakan pendidikan di Indonesia, khususnya dalam konteks reformasi pendidikan tinggi seperti MBKM.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan 5 informan mahasiswa dengan karakteristik demografis beragam. Informan terdiri dari 4 perempuan (Informan 1, 2, 4, dan 5) dan 1 laki-laki (Informan 3). Tingkat kepercayaan diri informan beragam, di mana 3 orang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang (Informan 1, 2, dan 3) dan 2 orang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi (Informan 4 dan 5). Intensitas presentasi di kampus juga bervariasi, dengan 2 informan melakukan presentasi 2 kali seminggu (Informan 1 dan 3) dan 3 informan melakukan presentasi 3 kali seminggu (Informan 2, 4, dan 5).

Latar belakang akademik informan mencakup pengalaman presentasi sebelumnya, dengan beberapa informan seperti Informan 2 dan Informan 4 memiliki pengalaman *public speaking* yang lebih ekstensif sebelum masa kuliah. Konteks pembelajaran berbasis presentasi yang dialami informan umumnya terjadi dalam mata kuliah yang menuntut pemaparan materi oleh mahasiswa secara individu maupun kelompok.

### ***Keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri***

Perubahan gaya komunikasi terjadi seiring dengan terbiasanya mahasiswa melakukan presentasi. Kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum meningkat setelah mahasiswa terbiasa dengan lingkungan dan audiens. Kemampuan menyusun argumen dan berpikir kritis juga terasah melalui pengalaman presentasi berulang.

Informan 1 menyebutkan:

"Di awal merasa terbebani. Tapi semakin mengenal lingkungan dan reaksi audiens nya jadi makin bisa mengelola perilaku saat presentasi."

Informan 3 menambahkan bahwa terjadi perubahan dalam kemampuan berbahasanya ketika intensitas presentasi meningkat:

"Bahasa baku ketika terbiasa presentasi dan public speaking jadi lebih sering digunakan, karena sudah terbiasa berkomunikasi dengan kondisi formal."

Informan 5 menjelaskan mengenai perubahan yang signifikan dalam dirinya sebelum dan sedang menjalani jenjang perkuliahan:

"Pas waktu SMA saya ketika publik speaking di kelas masih ga pede perkataan berbelit semua, pas kuliah saya mulai beraniin diri buat ngomong dan melatih biar penyampaian tidak berbelit-belit dan bisa dipahami."

Perkembangan kepercayaan diri juga terlihat dari pengalaman Informan 1:

"Awal-awal sangat gugup karena belum mengenal sifat audiens dan kondisi di ruangan, tapi lama kelamaan jika sudah memahami kondisi dan mengenal sifat dan reaksi audiens jadi merasa lebih aman."

Perubahan gaya komunikasi yang dialami informan menunjukkan adanya proses adaptasi kognitif terhadap lingkungan pembelajaran berbasis presentasi. Kemampuan mengelola perilaku

---

saat presentasi yang diungkapkan Informan 1 mengindikasikan terjadinya proses pembiasaan dan penurunan tingkat kecemasan komunikasi. Perubahan dalam penggunaan bahasa formal yang lebih konsisten seperti yang diungkapkan Informan 3 juga menunjukkan adanya internalisasi register linguistik yang sesuai dengan konteks akademik.

Peningkatan kepercayaan diri terjadi melalui *exposure* berulang terhadap situasi presentasi, yang sejalan dengan prinsip *exposure therapy* dalam psikologi kognitif. Ketika mahasiswa terbiasa menghadapi audiens dan memahami dinamika ruang kelas, tingkat kecemasan berkurang dan kepercayaan diri meningkat. Hal ini sejalan dengan *Self-Efficacy Theory* Bandura yang menekankan pentingnya pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) dalam membangun keyakinan diri.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis presentasi memiliki kontribusi positif terhadap pengembangan *soft skills* mahasiswa, khususnya dalam aspek komunikasi dan kepercayaan diri. Proses peningkatan ini tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan repetisi berulang dan adaptasi terhadap lingkungan. Informan yang memiliki intensitas presentasi lebih tinggi (3 kali seminggu) cenderung menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang lebih signifikan, namun juga menghadapi risiko kelelahan mental yang lebih besar, menunjukkan adanya *trade-off* yang perlu diperhatikan dalam merancang pembelajaran berbasis presentasi.

Hasil observasi juga menghasilkan penemuan yang sejalan dengan pengakuan informan pada sesi wawancara. Data menunjukkan terjadi peningkatan dalam segi gestur dan penguasaan panggung yang terjadi pada informan 1 dan 3, selain itu juga terjadi peningkatan penguasaan materi dan kelancaran penyampaian yang dialami oleh informan 1,3, dan 5.

### ***Pengaruh Pada Kemampuan Kognisi***

Presentasi berpengaruh positif terhadap pemahaman materi, terutama melalui tahap persiapan dan sesi tanya jawab. Strategi memahami dan menguasai materi sebelum presentasi bervariasi antar mahasiswa, termasuk membaca ulang, menulis ulang, merekam diri sendiri, dan mengajarkan kembali. Efektivitas metode presentasi dibandingkan metode pembelajaran lain dipersepsikan berbeda oleh setiap informan.

Informan 3 mengenai dampak yang dirasakan selama menjalani metode pembelajaran berbasis presentasi:

"Berpengaruh besar karena pada saat sesi tanya jawab terkadang ada pemantik diskusi yang dapat membuka pemahaman yang lebih luas selain itu juga memacu rasa ambisi buat lebih improve."

Informan 4 juga merasakan hasil yang serupa dengan menambahkan:

"Presentasi ini memengaruhi banga ke ambisi dan memacu motivasi belajar karena sebagai pemateri harus bisa memahami materi yang akan disampaikan."

Informan 1 memberikan strategi persiapan presentasi dalam materi yang bervariasi:

"Biasanya coba baca ulang materinya, lalu ditulis, kemudian diketik berupa script materi yang akan disampaikan."

Informan 4 menggunakan strategi yang berbeda:

"Dengan pura-pura ngajar buat merecall hasil materi yang dipelajari. kaitkan pula dengan rangkaian cerita yang familiar agar pemetaan materi itu lebih terkonsep."

Mengenai efektivitas metode pembelajaran dibandingkan dengan metode pembelajaran lainnya, Informan 1 menyatakan:

"Tetap lebih memahami dengan metode presentasi soalnya seluruh rangkaian dilakukan dari cari materi, nentuin sumber, ngumpulin materi, menyampaikan materi, dan lakukan sesi diskusi atau tanya jawab."

Sedangkan Informan 3 lebih menyukai metode pembelajaran lain yaitu dengan media video:

"Dibanding presentasi, kadang media video dirasa lebih menarik dan tidak boring, selain itu video juga bisa diakses kapanpun dan dimanapun."

Pengaruh presentasi terhadap pemahaman materi dapat dijelaskan melalui konsep *elaborative rehearsal* dalam teori pemrosesan informasi, di mana mahasiswa tidak hanya mengulang materi secara pasif tetapi juga mengolah dan menghubungkannya dengan pengetahuan yang sudah ada. Sesi tanya jawab yang disinggung oleh Informan 3 berfungsi sebagai pemantik diskusi yang memperluas pemahaman, menciptakan situasi pembelajaran kolaboratif yang mendorong konstruksi pengetahuan.

Strategi persiapan materi yang berbeda-beda mencerminkan variasi gaya belajar dan preferensi kognitif mahasiswa. Strategi Informan 1 yang menulis ulang dan membuat script menunjukkan pendekatan visual-verbal, sementara Informan 4 yang "pura-pura ngajar" mencerminkan pendekatan kinestetik-auditori. Perbedaan ini menekankan pentingnya memahami variasi gaya belajar dalam merancang pembelajaran berbasis presentasi.

Preferensi metode pembelajaran yang beragam juga mencerminkan heterogenitas karakteristik pembelajar. Informan 1 yang menyukai presentasi karena rangkaian prosesnya menunjukkan preferensi terhadap pembelajaran *experiential* yang melibatkan tahapan lengkap dari pencarian hingga diskusi. Sebaliknya, Informan 3 yang lebih menyukai metode video menunjukkan preferensi terhadap visual learning dan fleksibilitas akses.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran berbasis presentasi memiliki potensi untuk meningkatkan pemahaman materi melalui mekanisme elaboratif rehearsal dan pembelajaran kolaboratif. Namun, efektivitasnya bervariasi bergantung pada gaya belajar dan preferensi individu. Kombinasi metode pembelajaran, seperti yang diusulkan oleh beberapa informan, mungkin lebih optimal dalam mengakomodasi keberagaman karakteristik pembelajar. Implikasinya bagi desain pembelajaran adalah perlunya variasi metode dan fleksibilitas dalam penilaian untuk mengakomodasi preferensi dan kekuatan kognitif yang berbeda.

### ***Beban Kognitif dan Kelelahan Mental***

Mahasiswa menghadapi tantangan *cognitive overload* ketika harus melakukan presentasi bertumpuk dalam satu periode. Manifestasi kelelahan mental terlihat melalui perasaan cepat lelah, penurunan fokus, dan mengesampingkan tugas lain. Strategi coping yang dikembangkan meliputi manajemen waktu, pengelolaan prioritas, dan fokus pada inti materi.

Informan 2 mengungkapkan pengalaman presentasi bertumpuk:

"Pertama kali yang dipikirkan adalah setiap presentasi masih harus terbebani dengan presentasi selanjutnya dan ga jarang apa yang seharusnya disampaikan pada sesi presentasi selanjutnya malah dijelaskan terlebih dahulu jadi bikin otak tuh sedikit susah memetakan materi yang perlu disampaikan sekarang dan nanti."

Informan 5 juga merasa hal yang serupa dengan menjelaskan:

"Pasti bingung karena banyak materi yang berbeda yang juga harus dipahami dan harus bisa disampaikan."

Mengenai manifestasi kelelahan, Informan 4 mengatakan:

"Lebih cepet capek sebagai introvert kalau terlalu sering presentasi jadi bener-bener bikin capek berlebihan."

Informan 5 menyatakan dampak intensitas presentasi yang tinggi terhadap performa kognisi:

"Kalau sehari 4 atau 5 kali presentasi pasti bakalan ngantuk dan fokus juga menurun."

Tentang dampak pada kualitas akademik jika kuantitas presentasi berlebihan, Informan 2 menyebutkan:

"Kadang presentasi yang seharusnya bisa lebih maksimal jika diberi kesempatan yang lebih leluasa malah ngerasa presentasi jadi sekadar menyelesaikan tugas doang dan ga ngerasa ada makna atau pelajaran khusus dari presentasinya."

Mengenai strategi coping, Informan 3 menyebutkan:

"Presentasi berkali-kali gitu kalau manajemen emosi, waktu, dan tugasnya bagus tidak jadi

---

memberatkan."

Pengalaman *cognitive overload* yang dialami informan dapat dianalisis menggunakan *Cognitive Load Theory (CLT)*. Kesulitan memetakan materi yang diungkapkan Informan 2 mencerminkan tingginya *intrinsic load* akibat kompleksitas dan keberagaman materi, serta *extraneous load* dari tuntutan presentasi berulang dalam waktu singkat. Kemampuan *working memory* yang terbatas menyebabkan kesulitan mengelola informasi dari berbagai presentasi secara simultan.

Manifestasi kelelahan mental yang diungkapkan informan sejalan dengan konsep *cognitive fatigue* dalam psikologi kognitif, di mana penggunaan sumber daya mental secara intensif dalam waktu yang berkepanjangan menyebabkan penurunan kinerja kognitif. Fenomena ini terutama terlihat pada Informan 4 dan 5 yang mengalami kelelahan berlebih dan penurunan fokus setelah melakukan *multiple presentations*.

Dampak terhadap kualitas akademik berupa presentasi yang sekadar "menyelesaikan tugas" mengindikasikan adanya pergeseran dari *deep learning approach* menuju *surface learning approach* akibat *cognitive overload*. Mahasiswa cenderung mengadopsi strategi minimalis yang berfokus pada penyelesaian tugas daripada pemahaman mendalam ketika menghadapi tuntutan kognitif yang berlebihan.

Strategi coping yang dikembangkan informan menunjukkan upaya *self-regulation* dalam pembelajaran. Pendekatan manajemen waktu dan emosi yang disinggung oleh Informan 3 mencerminkan kemampuan *metacognitive regulation* yang penting untuk mengelola beban kognitif. Strategi fokus pada inti materi juga menunjukkan upaya memetakan informasi untuk mengoptimalkan penggunaan kapasitas *working memory* yang terbatas.

Temuan ini menekankan pentingnya mengelola beban kognitif dalam pembelajaran berbasis presentasi. *Cognitive overload* tidak hanya berdampak pada kenyamanan psikologis mahasiswa tetapi juga pada kualitas pembelajaran yang dihasilkan. Distribusi tugas presentasi yang lebih merata dan pemberian waktu persiapan yang memadai menjadi krusial untuk mengoptimalkan pembelajaran. Perbedaan individual dalam kapasitas mengelola beban kognitif, seperti yang terlihat pada informan dengan tingkat kepercayaan diri yang berbeda, juga perlu dipertimbangkan dalam merancang pembelajaran berbasis presentasi yang inklusif.

### ***Korelasi antara Keterampilan Komunikasi dan Beban Kognitif***

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat hubungan signifikan antara peningkatan keterampilan komunikasi dengan beban kognitif. Di satu sisi, frekuensi presentasi yang tinggi membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan komunikasi, namun di sisi lain, presentasi yang terlalu sering dapat menyebabkan *cognitive overload*.

Titik optimal penggunaan metode presentasi untuk meningkatkan keterampilan tanpa menyebabkan *overload* tampaknya berbeda-beda untuk setiap individu. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi seperti Informan 4 dan Informan 5 cenderung lebih mampu menangani frekuensi presentasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang seperti Informan 1 dan Informan 2.

Informan 1 mengungkapkan peningkatan keterampilan:

"Semenjak terbiasa presentasi jadi makin berpikir cepat dan menyusun kalimat dari penyampaian materi, selain itu juga jadi terbiasa menggunakan bahasa yang baku dan sesuai dengan atmosfer dalam kelas."

Informan 4 menyatakan manfaat dalam konteks kemampuan penguasaan diri meskipun menguras energi:

"Ketika presentasi kita terbiasa untuk menghadapi situasi di luar kendali. semakin sering

---

presentasi semakin kebal juga buat ngadepin masalah di luar kendali saat public speaking."

Melalui lensa *Self-Efficacy Theory* Bandura, pengalaman berhasil dalam presentasi sebelumnya (*mastery experiences*) berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami keberhasilan dalam presentasi cenderung mengembangkan keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan mereka, sehingga lebih mampu mengatasi tantangan kognitif.

Dalam konteks spektrum kemampuan akademik mahasiswa, terlihat bahwa mahasiswa dengan strategi belajar yang lebih terstruktur seperti Informan 1 yang "coba baca ulang materinya, lalu ditulis, kemudian diketik berupa script" cenderung lebih mampu mengelola beban kognitif dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki strategi belajar yang jelas. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan strategi belajar dan *metacognitive skills* dalam konteks pembelajaran berbasis presentasi.

### ***Keterlibatan Cognitive Load Theory dalam Pembelajaran Berbasis Presentasi***

Berdasarkan data wawancara, dapat diidentifikasi sumber-sumber beban kognitif (*cognitive load*)

dalam konteks presentasi yang meliputi *Intrinsic Load*, *Extraneous Load*, dan *Germane Load*.

*Working memory* mahasiswa terpengaruh oleh frekuensi presentasi, terutama ketika harus menguasai beberapa materi untuk presentasi yang berbeda dalam waktu berdekatan. Dampak *cognitive overload* terhadap kinerja presentasi dan pemahaman materi mencakup penurunan kualitas presentasi dan berkurangnya makna pembelajaran.

Contoh dampak pada *Intrinsic Load* terlihat dari pernyataan Informan 1:

"Jika dalam suatu waktu presentasi dan topiknya itu sangat jauh berbeda dan tidak berkesinambungan, jadi bikin susah memahami materinya."

*Extraneous Load* muncul dari kecemasan berbicara di depan umum, seperti yang dirasakan Informan 1:

"Awal-awal sangat gugup karena belum mengenal sifat audiens dan kondisi di ruangan."

*Germane Load* terlihat pada strategi pemahaman materi mahasiswa, seperti yang dilakukan Informan 4:

"Dengan pura-pura ngajar buat merecall hasil materi yang dipelajari dan juga ngelatih tampil saat presentasi."

Kesulitan *working memory* diungkapkan Informan 2:

"Setiap presentasi masih harus terbebani dengan presentasi selanjutnya dan ga jarang apa yang seharusnya disampaikan pada sesi presentasi selanjutnya malah dijelaskan terlebih dahulu."

Dampak *cognitive overload* juga dinyatakan oleh Informan 2:

"Malah ngerasa presentasi jadi sekadar menyelesaikan tugas doang dan ga ngerasa ada makna atau pelajaran khusus dari presentasinya."

Strategi pengelolaan beban kognitif yang efektif berdasarkan temuan penelitian meliputi pengaturan waktu dan prioritas (Informan 3), membangun pemahaman konseptual materi sebelum presentasi (Informan 4), dan menggunakan metode penyederhanaan seperti fokus pada inti materi (Informan 2).

Penerapan prinsip-prinsip *Cognitive Load Theory* dalam pembelajaran berbasis presentasi memerlukan perhatian terhadap tiga jenis beban kognitif. Pengelolaan *intrinsic load* dapat dilakukan melalui *sequencing* dan segmentasi materi yang kompleks. Pengurangan *extraneous load* dapat difasilitasi melalui panduan yang jelas dan latihan sebelum presentasi untuk mengurangi kecemasan. Peningkatan *germane load* dapat didorong melalui strategi elaborative

---

rehearsal dan pembuatan koneksi konseptual yang bermakna.

### ***Rekomendasi dan Solusi Praktis***

Mahasiswa mengusulkan beberapa perbaikan untuk sistem pembelajaran berbasis presentasi, termasuk: maksimalisasi sesi tanya jawab, peningkatan peran dan umpan balik dari dosen, kombinasi dengan metode pembelajaran lain, pembatasan durasi dan jumlah presentasi per semester, serta integrasi teknologi.

Informan 1 menyarankan agar presentasi dapat menjadi lebih efektif dan sesuai dengan tujuan utamanya yang bersentral kepada mahasiswa:

"Bisa dengan memaksimalkan pada bagian sesi tanya jawabnya, karena kadang yang aktif hanya sebagian saja dan terkadang yang nanya pun kurang berbobot."

Informan 2 juga berpendapat dengan merekomendasikan untuk memaksimalkan dari sisi peran tenaga pengajar:

"Tingkatkan dari segi peran tenaga pengajar dan feedbacknya supaya mahasiswa dapat mengerti yang salah dan benar baik dari segi penampilan presentasi, komunikasi, dan materi."

Informan 5 menyarankan variasi metode:

"Presentasi bagusya dikombinasikan dengan metode pembelajaran lain agar tidak monoton dan ngantuk."

Informan 5 juga mengusulkan pembatasan intensitas presentasi yang terkadang memberatkan mahasiswa:

"Batasi durasi & jumlah dalam satu semester sehingga mahasiswa tidak terlalu dibebani."

Informan 1 menyinggung integrasi teknologi:

"Memaksimalkan medianya buat poin yang sesuai dengan pemahaman pemateri agar saat ingin menjelaskan inti materi pemateri bisa paham apa yang harus disampaikan."

Rekomendasi maksimalisasi sesi tanya jawab yang diusulkan Informan 1 menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya interaksi dan diskusi dalam konstruksi pengetahuan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran konstruktivis yang menekankan peran aktif pembelajar dalam membangun pemahaman melalui dialog.

Peningkatan peran dan *feedback* dosen yang direkomendasikan oleh Informan 2 dan 3 mencerminkan pentingnya *scaffolding* dalam proses pembelajaran. *Feedback* yang konstruktif dan klarifikasi dari dosen dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dan miskonsepsi, mendorong proses rekonstruksi kognitif yang esensial bagi pembelajaran bermakna.

Kombinasi metode pembelajaran yang diusulkan Informan 5 sejalan dengan prinsip variasi dalam desain instruksional. Pendekatan multi-metode dapat mengakomodasikan beragam gaya belajar, mengurangi kelelahan akibat metode yang monoton, dan memfasilitasi *multiple representations of knowledge* yang penting untuk pemahaman mendalam.

Pembatasan durasi dan jumlah presentasi yang diusulkan Informan 5 menunjukkan kesadaran terhadap terbatasnya kapasitas kognitif dan pentingnya menjaga keseimbangan beban kognitif. Pendekatan ini mempertimbangkan prinsip-prinsip *Cognitive Load Theory* dalam merancang pembelajaran yang optimal.

Integrasi teknologi yang disinggung Informan 1 menunjukkan potensi pemanfaatan alat digital untuk memfasilitasi pemahaman dan presentasi. Pandangan ini sejalan dengan *framework TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge)* yang menekankan integrasi teknologi yang tepat untuk mendukung pedagogi dan pembelajaran konten.

Rekomendasi yang diusulkan informan mencerminkan pemahaman terhadap dinamika

---

pembelajaran berbasis presentasi. Mahasiswa tidak sekedar mengkritik sistem yang ada tetapi juga memberikan solusi praktis yang didasarkan pada pengalaman mereka. Perbaikan dalam aspek interaksi, *feedback*, variasi metode, manajemen beban kognitif, dan integrasi teknologi berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran berbasis presentasi tanpa mengorbankan manfaat pengembangan *soft skills* yang menjadi keunggulannya. Implementasi rekomendasi ini memerlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek pedagogis, kognitif, dan praktis dalam konteks spesifik institusi pendidikan tinggi.

## KESIMPULAN

Evaluasi kritis terhadap metode presentasi mengungkapkan bahwa tidak semua mahasiswa mendapatkan manfaat yang sama, menekankan pentingnya variasi metode dan pendekatan yang lebih *personalized* dalam pembelajaran. Pertimbangan etis terkait beban kognitif dan kesehatan mental mahasiswa juga perlu menjadi perhatian dalam merancang pembelajaran berbasis presentasi.

Model pembelajaran yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *Cognitive Load Theory* dengan pengembangan keterampilan komunikasi memiliki potensi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran tanpa mengorbankan kesejahteraan mahasiswa. Implementasinya memerlukan kolaborasi antara pengembang kurikulum, dosen, dan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang optimal.

## DAFTAR REFERENSI

- Baddeley, A. (2012). *Working memory: Theories, models, and controversies*. Annual Review of Psychology, 63, 1-29.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fauziah, N., & Prasetyo, B. D. (2021). Analisis beban kognitif mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(2), 45-59.
- Fauziah, N., & Prasetyo, H. (2021). Pengaruh beban kognitif terhadap efektivitas pembelajaran berbasis presentasi pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 5(2), 112-125.
- Fitri, D., (2017). Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Gunawan, I. (2023). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan praktik dalam pendidikan*. Bumi Aksara.
- Hakim, L. (2019). Efektivitas metode presentasi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 3(1), 12-25.
- Hakim, R. (2019). Efektivitas pembelajaran berbasis presentasi terhadap keterampilan komunikasi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 7(1), 45-58.
- Hartono, D. (2022). Implementasi kebijakan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka: Tantangan dan peluang. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Indonesia*, 8(1), 45-62.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 2(3), 317-324.
- Hidayati, F., & Wuryandani, W. (2022). Framework TPACK untuk pembelajaran berbasis presentasi di perguruan tinggi Indonesia. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia*, 7(2),
-

- 112-128.
- Hidayati, N., & Wuryandani, W. (2022). Framework TPACK untuk pembelajaran berbasis presentasi: Studi pada perguruan tinggi di Indonesia. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 32-48.
- Isnaniah, I., Tasalim, R., & Rahman, F. (2021). *Efektivitas penilaian presentasi terhadap mahasiswa: Literature review*. Proceeding of Sari Mulia University Nursing National Seminars. Universitas Sari Mulia.
- Kemendikbud. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kirschner, P. A., Sweller, J., & Clark, R. E. (2017). Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based, experiential, and inquiry-based teaching. *Educational Psychologist*, 41(2), 75-86.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017-1054.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, P. (2020). Triangulasi dalam penelitian kualitatif pendidikan tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 5(2), 78-90.
- Nugroho, A. H., & Raharjo, S. T. (2023). Analisis tingkat stres akademik mahasiswa Indonesia: Studi longitudinal 2020-2023. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 23-38.
- Purwanto, A., & Sulistyorini, S. (2020). Model evaluasi keterampilan komunikasi mahasiswa Indonesia: Integrasi kepercayaan diri dan retorika akademis. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*, 24(2), 112-127.
- Rahmawati, D., & Juhadi, H. (2021). Penerapan Mental Fatigue Index (MFI) untuk mengukur tingkat kelelahan mental mahasiswa dalam pembelajaran berbasis proyek. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 87-101.
- Ramli, A., Rahmatullah, Inanna, Dangnga T. ()
- Santoso, E., & Widayati, K. (2021). Adaptasi model working memory untuk analisis proses kognitif mahasiswa dalam persiapan presentasi. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 6(1), 56-71.
- Setiawan, R. (2023). Pemanfaatan NVIVO dalam analisis data kualitatif untuk penelitian pendidikan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 9(1), 56-68.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kualitatif* (Edisi Kedua). Alfabeta.
- Suryana, D. (2019). *Metodologi penelitian: Model praktis penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Susanto, A. (2020). Dampak tugas presentasi terhadap tekanan akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 5(1), 45-58.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.
- Sweller, J., van Merriënboer, J. J. G., & Paas, F. (2019). Cognitive architecture and instructional design: 20 years later. *Educational Psychology Review*, 31(2), 261-292.
- Suyamto, J., Masitoh, S., & Wardani, D. K. (2020). Implementasi TPACK dalam pembelajaran era digital di Indonesia. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(2), 128-142.
- Wibowo, A. (2021). *Metodologi penelitian praktis bidang pendidikan*. Penebar Swadaya Grup.
- Widiasari, S., & Nugroho, A. (2023). Analisis tematik dalam penelitian pendidikan: Adaptasi metode Braun dan Clarke untuk konteks Indonesia. *Jurnal Riset Pendidikan*
-

*Indonesia, 8(1), 34-49.*

Widodo, A., Indraswati, D., & Sobri, A. Y. (2022). Pengalaman mahasiswa dalam implementasi MBKM: Studi multi-kasus di perguruan tinggi Jawa. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia, 10(2)*, 189-204.

Widodo, A., Priyatni, E. T., & Lubis, R. (2022). Tekanan akademik pada mahasiswa akibat tugas presentasi yang bertumpuk: Studi pada lima perguruan tinggi di Jawa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 29(1)*, 11-2