

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan peserta didik yang terdaftar dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi tertentu, dalam menempuh pendidikan tentunya sebagai mahasiswa baru harus mampu menyelesaikan kewajibannya dalam hal akademik ataupun non akademik. Tugas dalam hal akademik berkaitan dengan seluruh aktivitas dalam proses pengajaran mahasiswa tersebut dari mulai belajar, mengerjakan tugas serta berperan aktif dalam pembelajaran, di mana mahasiswa baru bukan lagi sebagai penerima informasi dari guru seperti saat masa SMA akan tetapi saat memasuki dunia perkuliahan mahasiswa benar-benar dituntut untuk lebih mandiri dan harus lebih aktif untuk mencari tahu apa yang dibutuhkan selama proses pembelajaran berlangsung.

Selama proses pengajaran perkuliahan harus ada timbal balik komunikasi yang diberikan oleh mahasiswa baru saat proses pembelajaran berlangsung. Munandar (1999) menyatakan bahwa pembelajaran dikondisikan agar membuat peserta didik aktif, dengan mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan berlangsung dengan kondisi menyenangkan. Artinya mahasiswa baru harus mampu berperan aktif dan lebih mandiri dalam menghadapi segala tuntutan tugas-tugas selama proses perkuliahan. Tugas dalam perkuliahan yang diberikan bertujuan untuk melatih kemampuan mahasiswa baru dalam menyampaikan gagasan, pemikiran atau ide, baik secara tertulis ataupun secara verbal, metode penyampaian gagasan dalam perkuliahan bisa dilakukan dengan cara diskusi, ceramah dan presentasi. Salah satu tugas dalam proses perkuliahan yang mengharuskan mahasiswa menyampaikan secara verbal dan tidak bergantung dari apa yang pengajar sampaikan adalah presentasi.

Menurut Wikipedia (2017) menyatakan presentasi adalah suatu kegiatan berbicara dihadapan banyak hadirin atau salah satu bentuk komunikasi, presentasi merupakan kegiatan pengajuan suatu topik, pendapat atau informasi kepada orang lain. Kemampuan dalam presentasi sendiri memang harus dimiliki mahasiswa

sejak awal masuk dalam dunia kampus, bukan hanya berhubungan dengan proses perkuliahan saja yang nantinya membutuhkan kemampuan tersebut akan tetapi setelah lulus dari dunia kampus kemampuan tersebut harus dimiliki oleh para mahasiswa khususnya mahasiswa baru psikologi, harus memiliki bekal yang kompeten dalam hal yang berurusan dengan interaksi antar individu ataupun kelompok, modal utama atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang psikolog adalah harus mampu memiliki kemampuan berbicara sesuai dengan pernyataan Kompetensi Sarjana Psikologi hasil Kolokium XV pada tanggal 28-30 September 2008 di Jakarta salah satunya adalah kemampuan membangun hubungan serta kemampuan *soft skill*.

Dalam kurikulum yang berlaku pada setiap institusi perguruan tinggi menurut Shakir (2009) menyebutkan tujuan ciri-ciri *soft skill* salah satunya adalah *Communication Skills*. Kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu hal yang memang harus dimiliki oleh mahasiswa psikologi khususnya mahasiswa baru, komunikasi secara lisan merupakan kemampuan yang akan digunakan dalam penyampaian gagasan secara lisan pada saat saat proses perkuliahan berlangsung seperti presentasi.

Dalam Triwahyuni dan Kadir (2004) mengemukakan bahwa presentasi merupakan kegiatan penting dalam mengkomunikasikan suatu gagasan dan pemikiran kepada orang lain dengan berbagai tujuan. Tugas presentasi baik secara individu ataupun kelompok akan sering dijumpai oleh mahasiswa baru, bagi mahasiswa baru yang dulunya tidak pernah melakukan presentasi di sekolah menengah atas, kondisi tersebut akan menjadikan sebagian dari mahasiswa baru merasakan menjadi sangat tertekan dengan keadaan yang ada, hingga mereka merasakan kecemasan yang beragam.

Dampak yang bisa timbul pada mahasiswa baru yang memasuki lingkungan baru dalam kampus salah satunya adalah perasaan cemas, dari segala situasi yang ditemui di lingkungan barunya. Hal itu menimbulkan perasaan tidak menentu dan menarik diri dari kondisi tersebut. Akibatnya mahasiswa merasakan kondisi yang berbeda dari sebelumnya baik secara ekonomi, sosial dan budaya. Kondisi ini sependapat dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Alwisol (2009)

bahwa kecemasan yang berbentuk negatif akan menjadikan individu semakin menghindari serta menarik dirinya dari lingkungan baru yang ditemuinya. Kondisi ini juga selaras dengan pernyataan salah satu dosen Psikologi UTM yang berinisial NI yakni:

“ iya ada juga itu anak-anak mahasiswa baru kalau dapat giliran buat maju presentasi, ada itu yang sampai tidak mau masuk kuliah dan sering seperti itu ”

Mahasiswa baru yang merasakan kondisi cemas saat presentasi cenderung menghindari tugas-tugas yang berhubungan dengan presentasi. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru dalam melakukan presentasi pasti akan dirasakan oleh sebagian mahasiswa baru yang memiliki masalah dalam berkomunikasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) menyebutkan bahwa sumber kecemasan pada mahasiswa dalam melakukan tugas presentasi adalah adanya kekhawatiran pada saat berlangsungnya tugas presentasi tersebut.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Riani & Rozali (2014) mengenai kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Dari hasil penelitian tersebut dihasilkan bahwa 30% responden dengan kecemasan tinggi, kecemasan sedang sebesar 38% dan sisanya responden dengan kecemasan rendah 32%.

Kecemasan presentasi yang dirasakan mahasiswa baru bisa terjadi dimana saja dalam situasi apapun pada diri individu. Di Amerika Serikat sekitar 20% remaja mengalami kecemasan saat berkomunikasi di depan yang tinggi (Burgoon & Ruffner, 1978). Demikian halnya dengan mahasiswa baru Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura seperti hasil survey yang peneliti lakukan pada 17 mahasiswa baru psikologi 41,2% mereka menyatakan tidak mengalami kecemasan berbicara saat presentasi, dan sisanya 58,8% merasakan kondisi cemas saat presentasi. Kondisi tersebut juga didukung dari hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa baru Program Studi Psikologi yang berinisial SS yakni:

“emss, saya itu malu mbak kalau bicara-bicara di kelas kayak apa itu mbak,, emboh aduh argument gitu, sama teman-teman atau bertanya ke dosen gitu, apalagi sekarang sering harus presentasi di depan kelas hampir semua mata kuliah presentasi mbak,, saya apa ya mbak gerogi, bingung gitu kalau sudah di depan di suruh ngomong, cemas sendiri gak

karuan mbak kalok bicara di depan orang banyak, takut salah ngomong, sampek bicara saja kadang bingung mbak kayak materi yang sudah tak pelajari itu gak ingat". (wawancara pada 13, November 2018)

Salah satu bentuk pengaruh kecemasan pada diri seseorang yakni bisa nampak dari ciri-ciri perilakunya, kondisi tersebut terlihat dari hasil wawancara pada mahasiswa baru di atas, subjek mengalami gugup serta sulit berkonsentrasi saat proses pembelajaran dengan metode presentasi berlangsung.

Berbagai macam karakteristik mahasiswa baru psikologi saat peneliti menanyakan mengenai presentasi, respon mereka bermacam-macam dari mahasiswa yang saat presentasi dia merasa itu adalah hal yang biasa-biasa saja, tidak merasa canggung hingga ada beberapa mahasiswa yang merasa panas dingin, gugup, ingin buang air kecil, banyak mengeluarkan keringat dan berbicara dengan terbata-bata, dan pikiran nge-blank terkait apa yang akan mereka sampaikan di depan.

Gejala-gejala yang mereka rasakan merupakan reaksi dari kondisi mahasiswa mengalami kecemasan presentasi. Hal ini senada dengan yang disampaikan Blackburn & Davidson (1994) menyatakan bahwa reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan gerakan biologis.

Presentasi di depan memang tidak semua mahasiswa bisa melakukan. Hal ini tentunya akan menjadikan mahasiswa tersebut terhambat dalam proses pembelajarannya, seperti pernyataan Rumini (2006) bahwa metode belajar yang kurang tepat dan minat peserta didik yang kurang dengan kemajuan teknologi yang ada, menjadi beberapa faktor penyebab kesulitan belajar yang dialami peserta didik. Sehingga berakibat pada tidak efektifnya proses penyampaian materi saat presentasi berlangsung. Hambatan tersebut terjadi karena disebabkan oleh pikiran yang tidak irasional yang difikirkan seseorang saat akan melakukan presentasi. Seperti pendapat Rahayu, dkk (2004) bahwa kecemasan yang dialami oleh individu terjadi karena adanya pikiran negatif dan tidak rasional, karena individu tersebut berpikir bahwa ia akan menjadi pusat perhatian dan mempunyai banyak kesempatan untuk dilihat banyak orang, baik itu mengenai penampilan

maupun kemampuan bicaranya. Seseorang dengan melakukan presentasi diharapkan dapat menyampaikan apa yang akan disampaikan hal tersebut merupakan hak-hak yang ada pada setiap individu.

Sebagaimana yang diketahui bahwa hambatan untuk mengekspresikan diri pada seseorang yaitu masyarakat, kebudayaan, umur jenis kelamin, status sosial-ekonomi, keluarga, perlu diperhatikan karena kaitannya dengan hak-hak pribadi seseorang (Gunarsa, 2011). Dari kondisi tersebut akan menghambat seseorang untuk mengekspresikan apa yang akan mereka utarakan melalui pemikiran, gagasan dan pendapat yang disampaikan.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru saat melakukan presentasi tersebut didasari dari beberapa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada diri individu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Riani & Rozali (2014) pada mahasiswa psikologi faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan saat presentasi adalah (1) pikiran yang tidak rasional, (2) pengalaman masa lalu saat melakukan presentasi.

Hal ini juga diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk, (2004) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, menunjukan bahwa ada hubungan yang negatif antara berfikir positif dengan kecemasan saat presentasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam hal komunikasi ini menganggap bahwa berbicara di depan umum adalah sesuatu yang mengancam.

Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh MC Croskey (2010) yang menyatakan bahwa kecemasan timbul karena individu membangun pesan-pesan yang negatif dan memperkirakan hal-hal yang negatif sebagai hasil dari keterlibatannya dalam interaksi komunikasi. Pada kenyataanya tidak semua mahasiswa baru program studi psikologi mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, ada mahasiswa yang berani dan terlihat tidak tegang saat berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (1991) pada mahasiswa Universitas Gajah Mada semester satu yang mengikuti mata kuliah Psikologi Kepribadian, menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Gajah Mada tersebut tidak mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Kemungkinan besar para mahasiswa tersebut sering mendapat tugas-tugas yang

berhubungan dengan diskusi di kelas, sehingga mereka sudah terlatih untuk berargumentasi di depan umum.

Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Sumardi (2017) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga angkatan 2016. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan berbicara saat presentasi sebesar 3,57% sisahnya 96,43% mahasiswa tidak mengalami kecemasan berbicara saat presentasi. Kemampuan berbicara saat presentasi tidak serta merta bisa dilakukan oleh individu yang masih sering merasakan kecemasan, hal itu banyak membutuhkan penumbuhan keyakinan diri dan banyak melakukan latihan-latihan. Seperti pendapat Myers (2013) mengatakan bahwa ketika mahasiswa yakin akan kemampuannya terhadap tugas presentasi, maka mahasiswa tersebut diharapkan terhindar dari kecemasan.

Selain dengan sering latihan saat di dalam kelas, kecemasan saat presentasi bisa diatasi dengan melakukan *assertive training* pada diri seseorang. Sependapat dengan pernyataan Andu (1993) perilaku asertif adalah perilaku yang dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, ide dan gagasan secara langsung pada orang lain. Seseorang mahasiswa baru yang memiliki asertif tinggi akan mampu mengungkapkan apa yang ingin ia sampaikan yang ada pada dirinya hal ini sependapat dengan Purwanta (2005) dimana asertif merupakan penyampaian kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Dengan dilakukannya *assertive training* tersebut mahasiswa akan mampu menyampaikan di depan umum khususnya pada saat presentasi terkait apa yang ingin mereka utarakan dan menurunkan perasaan cemas yang dialaminya.

Kondisi tersebut juga selaras dengan pernyataan Gunarsa (2011) latihan asertif dapat mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung atau tidak langsung, dengan menggunakan latihan keterampilan dimana perilaku verbal maupun nonverbal diajarkan, dilatih dan diintegrasikan ke dalam rangkaian perilakunya. Hal itu juga senada dengan pendapat Rahmawati (2008) menjelaskan bahwa dengan pelatihan asertif dapat mengurangi kecemasan klien serta meningkatkan kemampuan klien dengan mengespresikan diri dalam berbagai

situasi sosial. Fokus utama pada *assertive training* adalah mengajarkan beberapa keterampilan ketegasan dan tujuan dengan menambahkan perilaku asertif pada individu agar klien belajar bagaimana menanggapi tuntutan, membuat permintaan dan mengatakan (Larsen & Jordan, 2017).

Selain itu *assertive training* menekankan pada bermain peran hal itu juga sependapat dengan pernyataan Gunarsa (2011) Teknik untuk melakukan hal tersebut adalah peniruan dengan contoh (*modeling*), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui bermain peran. Pelatihan asertif sangat ditekankan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu dirubah, seperti pernyataan yang dikemukakan oleh Piazza (2010) pelatihan ini berguna untuk pemecahan situasi sosial dengan melakukan eksperimen perilaku untuk menentang pikiran negatif dari citra yang ditimbulkan oleh situasi tersebut.

Bukan hanya itu *assertive training* juga sangat bermanfaat untuk keterampilan mendasar seperti berhubungan dengan orang lain. Kondisi itu juga selaras dengan pernyataan Garner (2012) yang menyatakan bahwa manfaat pelatihan asertif begitu banyak berguna dalam hal negosiasi, kepemimpinan dan komunikasi dengan orang lain.

Selain itu pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratamawati dkk, (2017) dengan melakukan penelitian mengenai efektivitas konseling rasional emotif dengan teknik *assertive adaptive* dan teknik bermain peran untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja, dengan menggunakan metode dalam penelitiannya yakni quasi eksperimen dengan rancangan *pretets-posttest non Equivalen Control Group Design*. Teknik yang digunakan yakni teknik purposive sampling dengan uji t (t-test), dari hasilnya menunjukkan bahwa (1) terdapat efektivitas konseling rasional emotif terhadap siswa yang mengikuti teknik *assertive adaptive* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa terdapat nilai t 18,79 dari teknik *assertive* yang dilakukan (2) terdapat efektivitas konseling rasional emotif terhadap siswa yang mengikuti teknik bermain peran untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa, didapat nilai t hitung sebesar

27,31 (3) terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada siswa yang mendapat *treatment assertive adaptive* dibandingkan dengan *treatment* bermain peran untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa di dapat t hitung sebesar 5,99. Artinya konseling rasional emotif dengan *treatment assertive adaptive* lebih efektif dibandingkan *treatment* bermain peran.

Kondisi ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2007) hubungan antara perilaku asertif dan kecemasan presentasi proposal penelitian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang sudah mengambil mata kuliah seminar sebanyak 68 orang. Dari hasil penelitian tersebut yang menyatakan adanya korelasi antara variable perilaku asertif dan kecemasan presentasi proposal skripsi sebesar -0,475 ($p < 0.01$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara perilaku asertif dan kecemasan presentasi proposal penelitian skripsi, artinya semakin tinggi perilaku asertif mahasiswa maka semakin rendah kecemasan presentasi proposal penelitian skripsinya. Begitupula sebaliknya semakin rendah perilaku asertif mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan presentasi proposal penelitian skripsinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2007) tersebut dapat menunjukkan bahwa perilaku asertif membantu mahasiswa mengatasi kecemasan presentasi proposal penelitian skripsi, sehingga kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang presentasi dapat ditekan menjadi rendah.

Serta diketahui pelatihan asertif dapat meningkatkan kompetensi interpersonal, kepercayaan diri, harga diri, kontrol diri, dan menurunkan ketakutan serta kecemasan (Mohal, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan fenomena mahasiswa mengalami kecemasan dalam proses presentasi juga terjadi di Universitas Trunojoyo Madura khususnya mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, maka penyusun ingin mengetahui keefektifan *assertive training* terhadap kecemasan presentasi. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“EFEKTIFITAS ASSERTIVE TRAINING**

TERHADAP KECEMASAN PRESENTASI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PSIKOLOGI 2018”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah *assertive training* efektif mengatasi kecemasan presentasi pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi 2018 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui keefektifitasan *assertive training* untuk mengatasi kecemasan presentasi pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menyumbang, memperluas dan memperdalam kajian-kajian teori mengenai *assertive training* dan variabel kecemasan presentasi di Program Studi Psikologi 2018, serta menjadi referensi untuk jenis penelitian yang sama khususnya psikologi eksperimen.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pendidikan: lembaga pendidikan diharapkan dapat menggunakan metode *assertive training* untuk membantu memudahkan proses perkuliahan dengan menghadirkan fasilitator pelatihan untuk memberikan pelatihan di dalam kelas agar menjadikan mahasiswa baru lebih mudah mengkomunikasikan materi presentasi dengan lebih baik.
- b. Bagi subjek: *assertive training* diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa baru saat presentasi khususnya para subjek penelitian serta bertambahnya keterampilan dalam hal sosial mahasiswa baru melalui ekspresi diri, dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya pada saat melakukan presentasi ataupun selepas dari proses perkuliahan tersebut.

- c. Penelitian selanjutnya: bagi peneliti yang ingin menggunakan *assertive training* dapat menggunakan teknik terapi ini dengan konteks permasalahan yang lain selain kecemasan, seperti kepercayaan diri.