

**DESENSITISASI DIRI DALAM MENGURANGI TINGKAT
KECEMASAN BERKOMUNIKASI KETIKA PRESENTASI
MAHASISWA IAIN PAREPARE**

Yesi Irmawati¹

¹Institut Agama Islam Negeri Parepare
yesiiirmawati@iainpare.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan karena permasalahan kecemasan yang dialami oleh teman-teman mahasiswa, sehingga harus cepat ditangani agar mahasiswa tidak merasa terganggu dengan keadaan yang dirasakannya. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan sebelum dan sesudah diberikan. Serta dapat mengetahui apakah teknik desensitisasi diri dapat mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif pre eksperimental dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Hasil penelitian dan tindakan pre eksperimental yang didapatkan dalam penelitian yang menggunakan sampel 11 mahasiswa BKI IAIN Parepare mengalami penurunan kecemasan mahasiswa terlihat dari mean sebelum diberikan perlakuan 27,54 dan mean setelah diberikan perlakuan 16,90. Hal ini juga dibuktikan dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,76 > 1,812$). Dengan demikian tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare mengalami penurunan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Desentisisasi diri; kecemasan; komuniasi; mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi di perguruan tinggi tertentu. Dalam dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk melakukan interaksi sosial di dalam lingkungan kelas sebagai pendengar maupun pembicara. Dalam kelas, proses belajar mengajar merupakan interaksi secara verbal maupun nonverbal antara mahasiswa dengan dosen, ataupun antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Interaksi di dalam kelas sangatlah penting untuk menentukan efektivitas proses belajar mengajar, dalam bentuk bertanya kepada dosen, membuat tugas, mempresentasikan hasil tugas, serta melakukan diskusi kelompok.

Interaksi yang dilakukan selama proses belajar mengajar di dalam kelas berupa komunikasi interaksi. Selama melakukan komunikasi mahasiswa menyampaikan makna kepada mahasiswa lainnya dengan menggunakan berbagai metode, yaitu diskusi, presentasi, dan lain lain. Proses belajar mengajar yang efektif akan terlihat ketika seluruh elemen kelas aktif melakukan interaksi maupun berkomunikasi. Sebagai contoh, pembelajaran akan terasa lebih menyenangkan dengan adanya proses saling tukar pikiran guna menambah wawasan dan ilmu pengetahuan. Tugas tersebut nanti akan dicarikan bahan yang kemudian akan disusun dalam bentuk esai ataupun makalah. Makalah yang disusun tersebut akan dijadikan sebagai bahan untuk ditampilkan oleh mahasiswa bersangkutan dan akan didiskusikan bersama. Kegiatan diskusi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk tampil mempresentasikan hasil diskusi dengan teman kelompoknya, dihadapan mahasiswa lainnya dan dosen. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada mahasiswa karena harus mempunyai rasa percaya diri untuk mempresentasikan hasil diskusinya tersebut. Tidak semua mahasiswa mempunyai kecakapan dan rasa percaya diri yang tinggi untuk tampil di depan kelas. Ada juga mahasiswa yang merasa ketakutan dan tidak punya rasa percaya diri untuk tampil, sehingga akan menimbulkan kecemasan.

Rasa takut dan cemas merupakan salah satu hambatan tersebut. Kecemasan memberikan efek negatif bagi mahasiswa berupa munculnya perilaku menghindar dalam performa baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam prestasi akademiknya. Hal tersebut ditunjukkan pada performa saat berada di depan kelas misalnya saat menghadapi ujian, ketika akan berpidato, maupun berbicara di depan banyak orang atau presentasi. Menurut

Olmans dan Emery, kecemasan merupakan perasaan yang sering biasa dialami oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari. Kecemasan biasa ditandai dengan perasaan bersalah, kekhawatiran, dan juga sering disertai dengan kemarahan dan depresi.

Kebanyakan rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa yaitu ketika harus mempresentasikan hasil diskusi atau ketika akan maju berbicara di depan kelas. Kecemasan seperti ini biasa juga disebut sebagai kecemasan berkomunikasi. Kecemasan komunikasi yaitu keadaan emosi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan cemas dan takut ketika harus menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum, baik yang dilakukan secara individu maupun berkelompok, yang biasanya ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara baik.

Kecemasan komunikasi dapat dialami oleh setiap individu. Beebe dan Redmond mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan dan kecemasan ketika melakukan komunikasi di depan orang banyak. Kecemasan komunikasi bukanlah suatu masalah apabila masih berada pada taraf normal. Namun apabila kecemasan komunikasi yang dialami berada pada taraf yang tinggi maka akan mengganggu kenyamanan individu. Kecemasan dapat diukur tingkatannya melalui alat ukur bernama Hamilton Anxiety Rating Scale. HARS telah terbukti memiliki validitas dan kredibilitas yang tinggi sebagai alat ukur kecemasan. Dipelopori oleh Max Hamilton yang diperkenalkan pertama kali pada tahun 1959 dan sampai sekarang masih digunakan sebagai standar dalam mengukur tingkat kecemasan.

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi penyebab individu mengalami kecemasan komunikasi. Menurut McCroskey penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan komunikasi adalah, 1) Faktor keturunan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan komunikasi. Setiap proses pembelajaran yang diterima individu dari keluarga khususnya orangtua dapat mempengaruhi sikap individu. 2) Faktor lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya dan lingkungan tempat tinggal dapat menjadi penyebab seorang individu mengalami kecemasan berkomunikasi. 3) Faktor reinforcement yang artinya seseorang harus mendapatkan kekuatan untuk melakukan komunikasi dengan yang lainnya. Reinforcement yang dimaksud adalah proses belajar. 4) Faktor situasi komunikasi Individu yang dapat melakukan komunikasi dengan baik pada situasi informal, belum tentu bisa melakukan komunikasi secara baik dalam situasi formal. 5) Faktor penilaian Penilaian dapat menjatuhkan dan mengangkat performa seseorang ketika berbiara di depan umum. 6) Faktor kemampuan dan pengalaman Keterampilan

komunikasi juga sangat dibutuhkan. Banyak berlatih mampu memberikan seseorang keterampilan untuk memulai sampai mengakiri topik pembicaraan Teknik desensitisasi diri merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral, yang dikemukakan oleh Wolpe, mengatasi tingkah laku menyimpang yang ditunjukkan oleh individu kepada lingkungan sekitarnya melalui teori belajar. Jadi, terapi behavioral adalah penerapan berbagai jenis prosedur yang didasarkan pada teori belajar untuk mengatasi gangguan tingkah laku. Pengertian tersebut menjelaskan bahwa terapi behavioral merupakan untuk terapi untuk mengatasi gangguan tingkah laku individu antara lain, kecemasan, fobia, dan ketakutan individu yang diperoleh melalui proses belajar.

Desensitisasi (desensitization) dalam kamus psikologi memiliki arti mengurangi reaktifitas, pengurangan kepekaan emosional, berkaitan dengan cacat emosional atau cacat mental yang disebabkan oleh masalah sosial, setelah mendapatkan penyuluhan. Desensitisasi sistematis adalah usaha memperkenalkan secara bertahap stimulus atau situasi yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Konseli belajar untuk menghadapi stimulus yang semakin mengganggu didalam keadaan relaks dan santai. Sekitar 5 sampai 15 stimulus penyebab kecemasan diatur dalam urutan hierarki. Maksud dari pengertian ini adalah pengalaman dan perasaan yang menyakitkan yang dialami oleh individu, diatur secara baik sehingga dapat menghasilkan suatu hal positif dalam kehidupannya

Pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis merupakan metode untuk mengurangi respon emosional yang tidak menyenangkan dengan cara mengenalkan aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan sehingga individu yang mengalami hal yang tidak menyenangkan tersebut dapat menghadapinya tanpa ada perasaan takut dan juga merasa lebih baik dan lebih relaks. Teknik desensitisasi yang dibicarakan sebelumnya merupakan metode yang dilakukan bersama konselor. Sedangkan desensitisasi diri merupakan teknik desensitisasi yang dilakukan sendiri oleh konseli dengan menggunakan bantuan intruksi tertulis, audio visual tape, atau suatu manual treatment. Penggunaan elektronik antara lain MP4, Musik dari HP.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka peneliti ingin meneliti teknik desensitisasi untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa, ingin menguji apakah teknik desensitisasi fektif mampu menurunkan kecemasan berkomunikasi mahasiswa.

METODE

Penelitian menggunakan Kuantitatif pre eksperimental dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Penelitian ini mengukur kecemasan mahasiswa dalam penelitian ini memilin sampel 11 mahasiswa BKI IAIN Parepare. Tahapan sebelum proses eksperimen yatu, tahap memilih mahasiswa yang memiliki masalah kecemasan dan Menyusun bahan perlakuan dalam hal ini teknik desensitisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Fokus pada penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa berada pada kecemasan berat, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa kurang lebih terdapat 45 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat. Yang kemudian 11 orang dari jumlah mahasiswa tersebut bersedia menjadi responden yang akan diberikan perlakuan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya. Penerapan Teknik desensitisasi diri dan data perhitungan test. Pelaksanaan teknik desensitisasi diri diberikan kepada 11 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dan ersedia untuk melakukan pelatihan dan kelas konseling. Konseling tersebut yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi diri. Umumnya pelaksanaan teknik desensitisasi diri diberikan setelah sebelumnya dilakukan pre-test untuk pengukuran awal tingkat kecemasan mahasiswa.

Tabel 1. Nilai Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gian (d) <i>Pretest-Posttest</i>
1	28	10	18
2	26	16	10
3	28	20	8
4	27	15	12
5	28	16	12
6	25	19	6
7	25	20	5
8	28	19	9
9	28	18	10
10	29	17	12
11	29	16	13
Skor total	303	186	115
Skor rata-rata	27,54	16,90	10,45

Tabel 2. Kegiatan Pelaksanaan pelatih desensitisasi

No.	Tanggal	Kegiatan	Dekripsi kegiatan
1		<i>Pretest</i>	Diberikan angket kepada mahasiswa serta menentukan responden penelitian.
2	1 November 2019	Tindakan I	Mahasiswa memahami dan mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, dan fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik desensitisasi diri. Serta dijelaskan prinsip dasar tentang penilaian imajinasi dan menyajikan adegan atau situasi yang menimbulkan kecemasan, serta dilatih untuk melakukan relaksasi.
3	8 November 2019	Tindakan II	Mahasiswa dilatih untuk melakukan relaksasi atau membayangkan sesuatu yang menyenangkan sehingga membuat mahasiswa dalam kondisi atau keadaan tenang dan nyaman.
4	15 November 2019	Tindakan III	Mahasiswa menjalani proses menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri dengan situasi yang sebenarnya. Serta mahasiswa berbagi pengalaman tentang upaya melakukan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasannya.
.	18 November 2019	<i>Posttest</i>	Kembali diberikan angket kepada mahasiswa untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakannya setelah diberikan pelatihan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi diri.

KESIMPULAN

Melihat hasil test pada pretest menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa BKI yang mngalami kecemasan berat ketika presentasi, yaitu dengan nilai rata-rata 27,5. Kemudian nilai posttest diberikan pada 11 mahasiswa tersebut dengan rata-rata 19.9. untuk mengetahui ada penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri, maka dilakukan uji t. Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 9,67. Kemudian thitung dibandingkan

dengan t_{tabel} dengan $df = 10$, maka ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,67 > 1,812$). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa menggunakan teknik konseling desensitisasi diri. Jadi, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa BKI IAIN Parepare mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Melalui uji t , hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan mahasiswa. Mahasiswa yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi diri mengalami penurunan skor

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku :

- Abimanyu, Soli, dan Manrihu. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Chaplin, JP. 2014. *Dictionary Of Psychology*, diterj. Kartini Kartono Depok: PT RajagrafindoPersada
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Conseling and Psychoteraphy* diterj. E.Koswara Bandung: RefikaAditama
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya.
- Kasmadi, dan Sunariah. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Cet. II; Jakarta: Kencana
- Mangampang, Katarina. 2013. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di depan Umum di Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di depan Kelas*. Yogyakarta: Universitas Shanata Yogyakarta
- Prawitasari, E. Johanna. 2011. *Psikologi Klinis*. Jakarta: Erlangga
- R, Atkinson. 1993. *Pengantar Psikologi*. Edisi VIII. Jilid II. Jakarta: Erlangga

Rahayu, Iin Tri. 2006. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: Penerbit UIN Malang

Usman, Husnaini, dan Akbar, Setiady. 2008. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara

Referensi Jurnal Online dan Blog :

Adifa, Dika Pratiwi. 2019. “Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi dengan Keaktifan Mahasiswa dalam Diskusi Problem Based Learning Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi Sarjana; Fakultas Kedokteran:

Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/27657/20/SKRIPSI%20TANPA%20BA%20B%20PEMBAHASAN.pdf> (Diakses 1 Januari 2019)

Ayu, Diana Raden. 2018. “Apa yang dimaksud dengan Kecemasan Berkomunikasi,” *Blog Diana Raden Ayu*. <https://www.diction.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-kecemasan-berkomunikasi/8922/2> (12 Desember)

Fauza, Lutfi. 2019. “Konseptual tentang Desensitisasi Sistematis,” *Blog Lutfi Fauzan*. <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/> (24 Januari)

Firosad, Ahmad Masrur, dkk. 2019. “Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa”, vol 5 no. 2 (Juni 2018) <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6546/5126> (Diakses 23 Januari 2019)

Muslimin, Khoirul. 2019. Jurnal Interaksi: Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNI Jepara). Vol, 2.No, 2.(Juli 2013). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/download/6587/5420> (1 Januari)

Musyafa, Muhammad Ilham. 2019. “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Komunikasi dalam Persiapan pada Penyiar Radio Kota Malang”. Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/6022/1/12410191.pdf> (1 Januari)

Rahmatika, Rina. 2019. *Jurnal Psikologi: Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan umum pada Mahasiswa*. Universitas YARSI. <https://www.researchgate.net/publication/320755399>

HUBUNGAN_ANTARA_EFIKASI_DIRI_DENGAN_KECEMASA

Yesi

N_BERBICARA _DI _DEPAN UMUM_PADA_MAHASISWI (1
Januari)
Samarinda”, vol 2, no. 1 (Mei 2017)
[https://media.neliti.com/media/publications/197116-ID-the-
effect-of- mandala-pattern-coloring-a.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/197116-ID-the-effect-of-mandala-pattern-coloring-a.pdf) (Diakses 1 Januari 2019)