

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Presentasi merupakan salah satu tugas penting dalam kurikulum pendidikan tinggi yang memiliki peran yang besar dalam mengembangkan kompetensi mahasiswa. Dalam pemberian tugas terstruktur dan presentasi dirancang untuk menguji kemampuan mahasiswa dalam memahami dan menginterpretasikan materi pelajaran, sekaligus sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan komunikasi atau *public speaking* yang efektif atau yang biasa disebut dengan berbicara di depan umum merupakan salah satu keahlian yang harus dimiliki oleh mahasiswa, dengan presentasi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan pengetahuan mereka secara kreatif dan interaktif, memperkuat kemampuan berpikir kritis, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan publik (Hettche, 2015).

Semua kegiatan pembelajaran di perkuliahan melibatkan kemampuan dalam *public speaking*, baik dalam hal diskusi kelompok, presentasi di depan kelas, serta proses tanya jawab bersama dosen pengampu mata kuliah (Sugiyanto dkk, 2017 dalam Utami dan Ramadhani, 2022). Di samping itu, melalui presentasi, mahasiswa juga belajar untuk merespon dan beradaptasi terhadap *feedback* yang diberikan oleh dosen atau audiens, yang merupakan keterampilan penting dalam kolaborasi profesional dalam pembelajaran di kampus. Alasan lain tentang pentingnya kemampuan berbicara di depan umum adalah karena penerapan kurikulum merdeka belajar saat ini. Kurikulum ini sangat menuntut mahasiswa untuk aktif dalam pengembangan diri baik *hard skill* maupun *soft skill*. Kegiatan tersebut tentu membutuhkan kemampuan khusus dalam pelaksanaannya, salah satunya adalah kemampuan *public speaking* (Utami and Ramadhani, 2022). *Public speaking* merupakan salah satu kemampuan sangat penting sebagai penguasaan bahasa agar informasi yang diberikan lebih efektif, namun disini fenomena yang ditemukan adalah mahasiswa seringkali merasa cemas dalam menyampaikan pemikirannya secara lisan di depan audiens, baik ketika berdiskusi secara kelompok, saat ingin mengajukan pertanyaan ataupun jika harus berbicara di depan kelas untuk mempresentasikan tugas.

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa memiliki peran penting di dalam lingkungan masyarakat yaitu sebagai agen perubahan atau *agent of change* karena mahasiswa diharapkan dapat membawa dampak dan nilai-nilai yang positif di lingkungannya. Hal ini dikarenakan mahasiswa dikenal sebagai individu yang mudah berbaur dengan lingkungan masyarakat dan mampu dalam mengimbangi kemampuan intelektualnya ketika harus berurusan dengan kaum birokrat (Anwar dkk, 2019). Dalam dunia pendidikan mahasiswa memiliki tuntutan bukan hanya harus bisa melakukan presentasi di depan kelas, berdiskusi dengan kelompok dan berinteraksi dengan dosen untuk menyampaikan hasil dari suatu tugas terstruktur yang diberikan tersebut, namun mahasiswa juga diharapkan mampu berkomunikasi di depan banyak orang dengan segala informasi ide-idenya yang disampaikan secara lisan.

Komunikasi mempunyai peran dalam segala aktivitas hidup manusia, baik itu dalam individu, kelompok, sosial budaya, politik, ekonomi, kepercayaan, serta hubungan antar bangsa. Setiap orang berkomunikasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan serta kepentingan. Manusia berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari tanpa memakai metode ataupun teori khusus, bahkan dapat berkomunikasi dengan baik, sehingga setiap informasi yang akan disampaikan mudah dimengerti. Dapat kita ketahui bahwa jika manusia ingin beradaptasi tentu dibutuhkan komunikasi yang baik, oleh sebab itu didalam berkomunikasi baik dengan individu maupun kelompok, setiap orang perlu memiliki kepercayaan diri yang baik dan didukung oleh kemampuan untuk berbicara dengan orang lain agar ide dan pendapatnya tersampaikan mudah diimengerti dan dipahami (Suryati, 2021).

Selain kemampuan mengungkapkan pikiran secara tertulis, kita sebagai mahasiswa juga harus memiliki kemampuan berbicara di depan umum. Kemampuan menyampaikan gagasan secara lisan membutuhkan keterampilan berbahasa yang baik agar dapat dimengerti oleh orang lain serta pembawaan diri yang baik. Kemampuan mahasiswa untuk berbicara di depan umum lebih banyak memakai metode diskusi kelompok dan presentasi. Namun mahasiswa sering merasa cemas untuk menyampaikan idenya secara lisan, baik ketika melakukan diskusi kelompok, menagajukan pertanyaan kepada dosen, atau saat harus mempresentasikan tugas di depan kelas (Suryati, 2021).

Berbagai macam tuntutan yang dialami mahasiswa dapat menjadi sumber kecemasan hal ini sejalan dengan penelitian Suratmi dkk, (2017) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus. Kecemasan tersebut akan muncul beberapa menit sebelum individu memberikan pidato di depan banyak orang atau dapat dialami sebelum ujian ataupun situasi lainnya (Thinagar & Westa, 2017 dalam Ratnasari, R. 2021), dengan gejala yang ditimbulkan seperti anggota badan gemetar, keringat pada telapak tangan, rasa kuatir, tidak dapat duduk dalam waktu lama dan kesukaran mengungkapkan kata-kata (Lisaniyas dkk, 2019). Sedangkan menurut Rogers (2018) terdapat tiga gejala kecemasan saat berbicara di depan umum, yaitu: 1) gejala fisik seperti sulit berdiri tenang, lutut gemetar, detak jantung yang semakin cepat. 2) gejala proses mental seperti melupakan hal-hal penting, mengulang kalimat. 3) gejala emosional seperti rasa takut maupun rasa tidak mampu sebelum dan sedang tampil di depan umum.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2024, peneliti melakukan wawancara mengenai gejala kecemasan yang timbul saat presentasi pada 25 mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang, sebanyak 22 mahasiswa mengalami gejala kecemasan saat presentasi mereka mengatakan gugup, deg-degan, takut, dan terkadang blank apalagi jika ditunjuk presentasi/pada sesi tanya jawab. Banyak dari mahasiswa bahkan peneliti sendiri juga mengalami kecemasan tersebut, kecemasan biasanya terjadi beberapa menit sebelum peneliti mempresentasikan hasil dari tugas terstruktur yang telah dikerjakan di depan audiens. Kecemasan saat presentasi dapat memiliki dampak yang mengganggu individu yaitu performa saat presentasi tidak akan berlangsung dengan maksimal, kecemasan mengganggu individu untuk menyampaikan informasi yang efektif dan jelas, individu yang mengalami kecemasan saat presentasi berpotensi mengembangkan persepsi negatif terhadap diri sendiri dan merusak keyakinan mereka dalam kemampuan presentasi berikutnya Hope dan Handley (2016). Dari pengalaman peneliti dan mahasiswa lainnya saat akan mempresentasikan tugas bersama rekan

kelompok maupun individu, mahasiswa seringkali mengalami gugup, deg-degan ketika berbicara di depan audiens serta dosen yang akan membuat fokus mahasiswa menjadi kurang. Faktor lain yang dapat berpengaruh yaitu mahasiswa sering kali merasa bahwa dirinya sedang diawasi oleh audiens saat sedang maju ke depan untuk presentasi selain itu terkadang juga mahasiswa belum menguasai materi, pikiran menjadi *blank* (materi yang dipelajari hilang) ketika akan menjelaskan materi, dari hal tersebut mengakibatkan munculnya perasaan grogi, tangan gemetar, deg-degan, keringat dingin dan cemas ketika dihadapkan dengan situasi tersebut. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek fisik kecemasan yang dijelaskan oleh Rogers (2018) seperti detak jantung semakin cepat (deg - degan), gugup, gemetar, mulut kering, dan keringat dingin (suhu tubuh berubah drastis). Pada aspek mental seperti pikiran yang kosong dan kurang fokus saat berbicara di depan umum. Pada aspek emosional seperti takut gagal, takut salah bicara hingga cemas.

Penelitian lain dari Mortberg, Jansson-Frojmark, Pattersson, dan Hennlid Oredsson (2018) mengenai "*Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA)*" pada mahasiswa universitas di Swedia bahwa dari 94 peserta diantaranya terdapat 78 perempuan dan 16 laki-laki menunjukkan ketakutan yang lebih tinggi untuk berbicara di depan umum dengan presentase sebesar 58,4%. Selain itu, tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI di UIN Imam Bonjol (Haziqatuzikra & Nio, 2019) berada pada kategori tinggi dengan presentase 50,4 % yang dialami 74 orang dari 147 orang subyek penelitian.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian lainnya dari Yulianti & Melasarianti (2020) menyebutkan bahwa sebanyak 37 dari 50 mahasiswa merasa kesulitan saat tampil di depan banyak orang karena kurang percaya diri atau grogi ketika tampil di depan teman temannya. Merekapun merasa kesulitan dalam mengolah kata agar materi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik.

Dengan masalah tersebut kecemasan harus segera diberikan tindakan untuk mengurangi rasa cemas seperti *Self Affirmation Therapy*. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri maupun bimbingan dari dosen kepada mahasiswa agar dapat mengelola stimulus, memiliki respon positif dan logis didalam pikiran serta perilakunya dan terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Terapi afirmasi positif memiliki keunggulan dimana terapi afirmasi positif merupakan terapi

menggunakan kalimat positif sederhana yang dilakukan berulang yang ditujukan untuk diri sendiri untuk membantu mengembangkan persepsi individu terhadap dirinya menjadi lebih positif, untuk menggali kemampuan supaya individu mampu mengembangkan dan mengenal dirinya, bisa membangun mekanisme coping/pertahanan dirinya, sehingga individu tersebut dapat menempatkannya dalam berinteraksi dalam lingkungannya (Zainiyah, 2018).

Terapi afirmasi positif dapat diterapkan oleh siapa saja dan dimana saja, tidak membutuhkan peralatan yang mahal. Sehingga terapi afirmasi positif dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang dan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan harga diri.

Berdasar latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Affirmation Therapy* terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum melakukan Presentasi Tugas Terstruktur”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat ansietas mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum dan sesudah dilakukan *self affirmation therapy* sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.
2. Menganalisis pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

1. Peningkatan Kesejahteraan Mahasiswa : Dengan menemukan metode terapi yang efektif, penelitian ini dapat berpotensi meningkatkan kemampuan kinerja mahasiswa, terutama dalam konteks persiapan dan pelaksanaan presentasi tugas terstruktur.
2. Informasi bagi Institusi Pendidikan : Institusi pendidikan, khususnya Stikes Panti Waluya Malang, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menyusun program-program pendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama yang terkait dengan manajemen ansietas sebelum presentasi tugas terstruktur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Pengembangan Metode Terapi : Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode terapi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa sebelum presentasi tugas terstruktur, sehingga bermanfaat bagi praktisi kesehatan mental dan pihak-pihak terkait.
2. Kontribusi terhadap Literatur Ilmiah : Hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam literatur ilmiah, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan kesehatan mental, dengan menyediakan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi afirmasi kata dalam mengurangi ansietas mahasiswa sebelum presentasi tugas terstruktur.