

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Self Affirmation Therapy

a. Pengertian

Afirmasi atau penegasan merupakan sebuah pernyataan penerimaan yang dapat digunakan untuk diri sendiri dengan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran dan kedamaian. Afirmasi sendiri merupakan suatu kalimat-kalimat positif atau sekelompok kalimat yang dirangkai menjadi satu sehingga terbentuklah kalimat yang dapat memberikan motivasi positif bagi diri seseorang. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat, afirmasi juga dapat digunakan oleh hampir setiap orang untuk mencapai tujuan mereka dan memenuhi keinginan mereka (Mayliyan dan Budiarto, 2022). *Self affirmation* adalah kemampuan untuk melihat dan mengakui potensi positif yang ada dalam diri seseorang. Menurut Prihastuti (2018) seseorang yang memiliki *self affirmation* dapat memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif. Pendapat tersebut sejalan dengan Dewi (2020) yang menyatakan melalui *self affirmation* seseorang mampu berpikir positif terhadap dirinya sendiri sehingga cenderung optimis dan percaya diri saat menghadapi masalah. Dengan memanfaatkan *self affirmation*, seseorang dapat mengubah pandangan negatif tentang diri sendiri menjadi pandangan yang lebih positif, menggali potensi terbaik dalam diri sendiri, dan merasa lebih siap untuk menghadapi masalah yang dihadapi.

Self affirmation bertujuan untuk memberikan dukungan total melalui pemikiran yang positif, dengan harapan dapat menekan segala bentuk pandangan, keyakinan, dan sikap negatif terhadap diri sendiri. Hal ini dilakukan melalui terapi afirmasi positif, yang berperan dalam menenangkan emosi, menciptakan kedamaian, serta mengubah pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan. Sebagai bagian dari terapi kognitif perilaku, terapi afirmasi positif ini berfokus pada mengubah cara berpikir individu untuk menghasilkan perubahan perilaku dan emosi yang lebih positif. Dalam konteks teori psikologi, terapi afirmasi positif ini didukung oleh prinsip-prinsip

terapi kognitif perilaku atau *cognitive behavioral therapy (CBT)*. *CBT* merupakan gagasan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku kita saling terkait, dan bahwa mengubah pikiran negatif atau tidak produktif dapat menghasilkan perasaan yang lebih positif dan perilaku yang lebih adaptif. Dengan mengaplikasikan *self affirmation*, seseorang diajak untuk secara aktif menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan yang positif, yang pada gilirannya dapat merubah sikap mereka terhadap diri sendiri dan situasi yang mereka hadapi. Ini bersumber pada teori bahwa pikiran kita memiliki kekuatan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik kita. Terdapat 5 karakteristik *self affirmation* menurut Covey (2015) yang harus dipenuhi oleh seseorang, yaitu : (a) Bersifat pribadi, tentang saya, “Saya mampu”, “saya hebat”, “saya pasti bisa menyelesaikannya”; (b) Bersifat positif, menegaskan apa yang baik dan benar; (c) Bersifat present tense, anda sedang melakukannya sekarang atau berpotensi melakukannya; (d) Bersifat visual, anda dapat melihatnya dengan nyata dan jelas dalam imajinasi anda; (e) Bersifat emosional, anda memiliki perasaan kuat yang terikat dengan hal tersebut (Covey, 2015).

Berdasarkan penelitian dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *self affirmation* adalah salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan seperti ansietas pada mahasiswa sebelum melakukan presentasi dengan membangun perspektif yang positif melalui cara mengafirmasi dirinya sendiri. Sebelum melakukan presentasi untuk mengurangi ansietas, *self affirmation* akan berdampak positif dengan menanamkan pola pikir bahwa mahasiswa mampu melakukan presentasi dengan baik dan meminimalisir hal – hal yang menyebabkan ansietas. Pada penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan pada 5 karakteristik *self affirmation* menurut Covey (2015), yaitu :

1) Bersifat Pribadi

Pada karakteristik ini, *self affirmation* berkaitan erat dengan individu secara pribadi dan menekankan bahwa *self affirmation* sebagai proses internal yang berhubungan dengan cara mahasiswa menilai diri mereka sendiri dan bagaimana mereka menggali potensi dalam diri mereka.

2) Bersifat positif

Pada karakteristik ini, menekankan pada hal-hal positif yang dimiliki mahasiswa. Mahasiswa

mengakui prestasi, kualitas dan bakat yang mereka miliki sehingga dapat membantu membangun pandangan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri.

3) Bersifat *present tense*

Pada karakteristik ini, *self affirmation* merujuk pada waktu sekarang atau keadaan saat ini. Sehingga mahasiswa memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menggambarkan kenyataan yang terjadi sekarang dan membantu mahasiswa untuk memiliki keyakinan tentang diri mereka saat ini.

4) Bersifat visual

Pada karakteristik ini, melibatkan gambaran tentang diri mahasiswa dalam imajinasi mereka. Mahasiswa dapat melihat diri mereka dengan nyata dan jelas dan penuh rasa percaya diri menghadapi suatu tantangan.

5) Bersifat emosional

Pada karakteristik ini, melibatkan perasaan mahasiswa. Sehingga, mahasiswa merasakan perasaan kebahagiaan, kebanggaan, dan keyakinan ketika mengakui potensi dalam diri mereka.

b. Tujuan

Self affirmation ini bertujuan untuk meminimalisir pikiran pesimis atau cemas yang dirasakan pasien karena khawatir usianya tidak lama lagi. Afirmasi positif dapat meningkatkan mekanisme koping maladaptif menjadi koping adaptif. Afirmasi positif ditujukan agar manusia dapat memrogram subconscious nya (alam bawah sadar). Individu “menulis” ide-ide/isi pikiran masa lalu yang keliru kemudian individu dapat menggantinya dengan yang baru dan positif sehingga kehidupan dapat menjadi jauh lebih baik (Muniroh & Wardani, 2018). Afirmasi positif ini digunakan untuk memprogram ulang pikiran manusia lalu membuang kepercayaan yang keliru dalam pikiran subconscious. Tidak ada bedanya apakah kepercayaan tersebut nyata atau tidak, namun pikiran *subconscious* diri kita selalu menerimanya sebagai sebuah hal yang nyata dan mempengaruhi pikiran conscious dengan suatu ide atau gagasan yang lain (Dekawaty, 2022).

c. Manfaat

Terapi *self affirmation* dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang dapat memberikan energi positif dalam tubuh, mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh. Terapi afirmasi positif dapat memberikan dampak yang baik pada fisik dan psikologis berupa ketenangan, kedamaian, selalu berfikir positif yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018).

d. Cara Melakukan *Self Affirmation*

Afirmasi dapat diterima ketika gelombang otak seseorang berada dikondisi *alpha-theta*, seseorang yang berada dikondisi tersebut sangat mudah untuk diberikan sugesti ke pikiran bawah sadarnya. Ketika gelombang otak mencapai kondisi alpha-teta maka seseorang tersebut berada dikondisi relaks, kritikal area pikiran sadar menjadi tidak aktif yang menyebabkan rasa ketenangan, kenyamanan serta kedamaian (Zainiyah, 2018). Kalimat afirmasi perlu menggunakan kalimat yang positif agar alam bawah sadar dapat mengolahnya secara positif juga. Teori *self-affirmation* yang disampaikan oleh Steele yaitu penggunaan nafas dalam dan pengulangan kalimat positif sederhana yaitu kalimat yang dapat meningkatkan keyakinan diri dan menghindari kata “tidak” yang dilakukan secara terprogram dan teratur yang bertujuan untuk meningkatkan integritas diri.

Menurut (Mayliyan & Budiarto, 2022), langkah-langkah teknik terapi afirmasi positif sebagai berikut :

- 1) Berfokuslah pada apa yang diinginkan. Maka dari itu kita haruslah berfokus pada apa yang diinginkan dengan mengatakan “saya ingin menjadi orang yang hebat”. Misalnya “saya orang yang hebat, bisa dan tenang dalam menghadapi masalah dan tugas perkuliahan”. Bukan dengan kalimat “mulai besok saya akan lebih belajar sabar dan tenang dalam menghadapi masalah dan tugas perkuliahan”.
- 2) Gunakan waktu sekarang pikiran *subcious* akan menangkap sugesti tersebut sebagai sebuah perintah untuk melakukan suatu hal dihari kedepan. Misalnya “saya sedang berusaha

mempresentasikan tugas dengan baik dan saya pasti bisa”, “sekarang saya seorang yang lebih hebat, sabar dan tenang dalam menghadapi masalah”. Bukan dengan kalimat “mulai besok saya akan belajar menjadi orang yang hebat, sabar dan tenang dalam menghadapi masalah dan tugas perkuliahan”.

- 3) Gunakanlah kata maupun kalimat yang positif. Idelanya dalam membuat sebuah kalimat afirmasi positif haruslah tersusun dalam bentuk sebuah pernyataan yang positif, hindarilah kata yang menggunakan sebuah pernyataan yang negatif, contoh “saya tidak bodoh”. Kata dalam bentuk negatif memiliki efek yang sangat penting sekali saat kita merumuskan kalimat afirmasi. Penggunaan pernyataan yang negatif akan mempengaruhi pikiran, karena ketika kita mengucapkan kalimat afirmasi “saya tidak bodoh”, pikiran bawah sadar akan menangkapnya sebagai “saya orang yang bodoh”. Kata “tidak” tertangkap oleh pikiran bawah sadar. Jika sudah begitu maka akan diliputi dengan perasaan bahwa kita benar-benar bodoh. Maka dari itu gunakanlah kata yang berkalimat positif, contoh “saya pintar”.
- 4) Lakukan pengulangan secara terus menerus. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan terapi *self affirmation* yaitu harus menggunakan bahasa yang positif, jujur, serta tidak membohongi diri sendiri.

2.2 Ansietas

a. Pengertian

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut (*American Psychological Association (APA)* dalam Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Berdasarkan pendapat dari (Gunarso, n.d 2008 dalam Wahyudi, Bahri, dan Handayani 2019), kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

b. Macam – Macam Ansietas (Kecemasan)

Ansietas atau kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut klasifikasinya, terdapat 2 jenis kecemasan, yaitu kecemasan normal, dan kecemasan abnormal (Gilmer dalam Porlinta, dkk, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lazarus dan Speibeger 1966 dalam Sanjiwani dkk, 2023) juga sejalan bahwa membedakan kecemasan yaitu: *state anxiety* dan *trait anxiety*. Keempat bagian ini, penulis akan menguraikan:

1) Kecemasan Normal

Kecemasan normal merupakan suatu kecemasan yang tingkatnya masih tergolong ringan, dan merupakan suatu reaksi yang bisa mendorong seseorang untuk bereaksi, seperti menunjukkan adanya kurang percaya diri, dan juga terjadi mekanisme pertahanan ego,

contohnya memberikan alasan yang rasional atas ketidakmampuan yang dialami.

2) Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut akan membuat perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa mendapatkan tugas namun hasil yang diterima tidak maksimal dan harus mengulang, hal itu akan mengganggu psikis mahasiswa

3) Kecemasan *State Anxiety*

Kecemasan dikatakan *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul mengancam individu. Misalnya mahasiswa merasa terancam terhadap kemungkinan gagal yang pernah terjadi pada masa lalu.

4) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah kecemasan sebagai kondisi yang menetap pada individu. Kecemasan ini berkaitan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Mahasiswa yang memiliki *trait anxiety* tinggi cenderung menerima situasi sebagai ancaman atau bahaya dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami *trait anxiety* rendah, sehingga mahasiswa akan merespon kecemasan yang lebih besar intensitasnya.

Sedangkan menurut pendapat (Frued dalam Ardiansyah *et al.*, 2022) menyatakan bahwa kecemasan terdapat 3 macam, yaitu:

1) Kecemasan Realistis

Kecemasan Realistis adalah perasaan yang menyenangkan dan tidak secara spesifik mencakup kemungkinan terjadi ancaman itu sendiri. Kecemasan realistis juga merupakan timbulnya perasaan takut akibat ancaman – ancaman nyata yang berasal dari luar atau eksternal.

2) Kecemasan *Neurotic*

Kecemasan *neurotic* merupakan timbulnya perasaan cemas terhadap ancaman atau bahaya yang tidak diketahui. Perasaan yang berasal dari ego, tetapi berasal dari dorongan ide. Kecemasan neurotik bukanlah sebuah perasaan ketakutan, insting – insting itu sendiri mengakibatkan suatu tindakan yang berakibat sebagai hukuman bagi dirinya sendiri

3) Kecemasan Moral

Kecemasan moral merupakan sesuatu yang berakar dari ego dan super ego, kecemasan dapat muncul akibat adanya kegagalan dalam bersikap konsisten dengan apa yang diyakini benar secara moral. Kecemasan moral adalah perasaan takut terhadap suatu hari. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realistik, dimasa lampau pernah memiliki pengalaman diberikan hukuman karena melanggar norma yang ada kemudian dihukum kembali. Dorongan-dorongan itu yang menyebabkan seseorang tidak dapat memutuskan bagaimana keadaan emosi yang dirasakannya.

c. Tingkatan Ansietas (Kecemasan)

Tingkatan ansietas atau kecemasan merupakan suatu penentu bagi individu guna mengetahui seberapa kemampuan dan ketidakmampuan individu terhadap kondisi psikis yang dialami.

Menurut pendapat (Gali W.Stuart 2013 dalam Pratiwi, 2020) berpendapat kecemasan dapat dibagi menjadi 4 tingkatan, yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan kondisi dimana seseorang yang mengalami peningkatan kesadaran yang terangsang untuk melakukan tindakan secara positif, dengan tanda- tanda: Kewaspadaan, ketegangan ringan, ketegangan tinggi, pengindraan lebih tajam, persepsi meluas dan masih mampu untuk mengatasi masalah, terkadang seseorang juga mengalami peningkatan suhu tubuh.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lebih tegang, mengalami penurunan konsentrasi dan persepsi, merasa sadar namun fokus pikirannya sempit dan mengalami, gangguan seperti peningkatan tanda-tanda vital, mual, sakit, sering buang air besar, palpitas dan kewaspadaan yang berlebihan, ketegangan meningkat, pikiran lebih luas, lebih menyadari detail yang berkaitan dengan *stressor*.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami gangguan persepsi

atau perasaan selalu terancam, ketakutan yang meningkat dan adanya diskomunikasi serta mengalami peningkatan suhu tubuh yang lebih dramatis, serta timbul gangguan pencernaan seperti diare, diaphoresis, palpitasi, nyeri dada dan mual muntah. Presepsi yang menyempit, sulit untuk ditembus, kurang teliti atau detail dan tidak mampu menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesulitan yang dialami.

4) Kecemasan Panik

Kecemasan panik merupakan kondisi yang berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan teror. Hal ini bisa dialami karena kehilangan pengontrolan diri sehingga mengalami panik yang tidak mampu untuk melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Rasa panik yang dialami akan mengakibatkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, presepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Mahasiswa yang mengalami kondisi kecemasan tersebut seperti yang sudah dijabarkan ciri dan tanda kecemasan, dapat mengalami reaksi-reaksi tertentu. Reaksi kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu menjadi reaksi fisiologis dan psikologis. Reaksi fisiologis merupakan reaksi tubuh, terutama oleh organ-organ yang diatur oleh saraf simpatis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan. Dengan adanya kecemasan, maka organ-organ dalam tubuh akan mengalami peningkatan fungsinya, seperti jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, keringat dingin, gemetaran, denyut nadi meningkat, sirkulasi tidak teratur. Reaksi psikologis dapat dimanifestasikan dengan: perasaan tegang, perasaan kebingungan, merasa dirinya tidak berdaya, rendah diri, merasa terancam, sulit berkonsentrasi dan kesulitan memusatkan perhatian atau fokus.

Calhoun dan Acocella (dalam Agustin & Soetjiningish, 2021) berpendapat mengenai aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu:

1) Reaksi Emosional

Reaksi emosional merupakan komponen kecemasan yang berhubungan dengan presepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, rendah diri, mecelah diri sendiri atau orang lain, dan perasaan sedih.

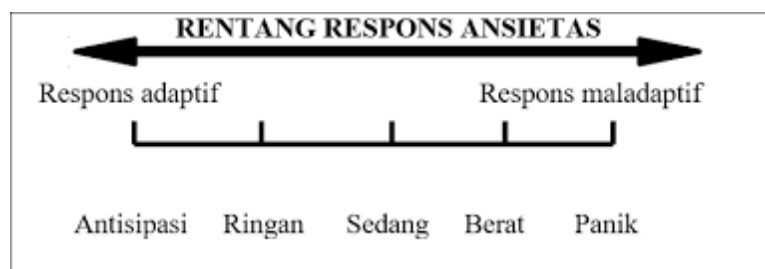
2) Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif merupakan suatu perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir secara jernih sehingga dalam memecahkan masalah dan tuntutan dilingkungan sekitar akan terganggu.

3) Reaksi Fisiologis

Reaksi fisiologis merupakan reaksi yang ditimbulkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berhubungan dengan sistem saraf yang mengendalikan beberapa otot dan kelenjar di tubuh manusia sehingga akan menimbulkan reaksi seperti, jantung berdetak lebih kencang, pernafasan lebih cepat, dantekanan darah meningkat.

d. Rentang Respon Ansietas (Kecemasan)



Gambar bagan 2.1 Rentang Respon Ansietas

Sumber: Stuart (2016)

Menurut Stuart (2016 dalam Wulandari & Manalu, 2021) membagi rentang respons kecemasan sebagai berikut :

1) Respon adaptif

Respon adaptif adalah suatu hasil yang bersifat positif yang akan dicapai ketika seseorang mampu untuk menerima serta mengelola kecemasan. Untuk mengelola kecemasan biasanya seseorang akan melakukan beberapa hal seperti berbicara dengan orang lain, menangis, tidur, berlatih dan menggunakan teknik relaksasi.

2) Respon maladaptif

Respon maladaptif yaitu kecemasan yang tidak terkendali, seseorang yang berada dalam tahap ini menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak persisten terhadap hal lainnya. Jenis ini termasuk perilaku agresif, bicara tidak jelas, mengurung diri, makan berlebihan, mengkonsumsi minuman beralkohol, judi dan penyalahgunaan zat terlarang.

e. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Ansietas

Faktor penyebab terjadinya kecemasan menurut (Stuart & Laraia dalam Annisa & Ifdil, 2016) adalah sebagai berikut:

1) Usia

Usia merupakan struktur perkembangan diri yang mempengaruhi kecemasan. Semakin berumur seseorang, maka semakin berkembang psikologisnya serta pengalaman hidup yang dimiliki juga semakin banyak sehingga dapat mengurangi kecemasan.

2) Jenis kelamin

Secara biologis hormon androgen pada laki-laki lebih banyak dibandingkan hormon estrogen sedangkan perempuan hormon estrogen yang lebih banyak. Perempuan memiliki pola pemikiran yang lebih rumit dibandingkan laki-laki yang berpikir sederhana dan fokus sehingga kecemasan pada perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki.

3) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap cara berpikir dan bertindak. Seseorang yang berpendidikan tinggi lebih mudah berpikir rasional, sehingga lebih mudah memecahkan masalah dan mengembangkan mekanisme koping yang positif. Seseorang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan mengalami kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang berpendidikan rendah.

4) Dukungan sosial

Dukungan sosial terdekat umumnya berasal dari keluarga dan teman terdekat. Sistem pendukung ini mempengaruhi mekanisme koping individu dan dengan demikian menyampaikan gambaran kecemasan yang berbeda.

2.3 Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas, maupun akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut mahasiswa. Pada dasarnya makna dari mahasiswa tidak sesempit itu, Mendaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi hanyalah persyaratan administratif. Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha artinya sangat, amat dan besar, sedangkan siswa artinya murid atau pelajar (Kurniawan, 2021).

Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Hal itu tercermin dari setiap aktifitas mahasiswa dan juga kegiatan sehari-hari mahasiswa yaitu belajar dan juga aktif dalam berbagai organisasi. (Sari, 2022). Mahasiswa juga memiliki tanggung jawab penting yaitu belajar dengan tekun, mengerjakan tugas yang telah diberikan, membaca artikel yang bermanfaat, mengadakan seminar dan termasuk mempresentasikan tugas terstruktur.

2.4 Presentasi

Presentasi adalah menyajikan atau mengemukakan informasi kepada orang lain dengan berbagai macam tujuan, seperti; memberi tahu, mempengaruhi ataupun mengajak (persuasif). Menurut Khairul Anam (2016) presentasi adalah proses mengomunikasikan sebuah informasi atau materi pelajaran kepada peserta forum dengan bantuan media pendukung, baik berupa media visual, verbal maupun audio. Presentasi adalah bagian dari komunikasi dimana dalam penyampaianya harus menciptakan kesamaan pemahaman diantara narasumber dan audiens. Presentasi juga merupakan sebetuk komunikasi, yang dilakukan secara terpadu lewat suara, gambar dan bahasa tubuh (Nuning, 2019). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa presentasi adalah kegiatan menyajikan dan menyampaikan informasi atau materi pelajaran kepada orang lain dengan mengemukakan berbagai ide ataupun gagasan serta memberi pemahaman kepada para pendengar atas apa yang disampaikan (Diana, 2017).

Menurut Elizabeth (2021), terdapat beberapa faktor penting untuk mengatasi masalah demam panggung ataupun ansietas seorang yang akan menyajikan presentasi ilmiah yaitu:

1) Percaya diri

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih siap menghadapi perasaan gugup.

2) Penguasaan Materi

Penguasaan materi ini sangat penting. Karena materi yang dibawakan adalah materi yang harus dikuasai. Hanya pembicara yang mengetahui semua masalah yang berhubungan dengan topik yang disampaikan. Jadi, dengan menguasai materi yang akan disampaikan seorang pembicara akan lebih tampil dengan rasa penuh semangat dan percaya diri, sehingga audience memahami apa yang disampaikan oleh pembicara. Apabila presentatornya saja tidak paham apa yang disampaikan, maka ia tidak akan bisa memberikan pemahaman yang benar kepada audien.

3) Komunikasi yang baik

Untuk menjalin komunikasi yang baik antara pembicara dengan audience adalah dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh para audience. Hal disini berarti seorang presentator harus mengenal audience yang akan mendengar presentasinya, menyajikan hal-hal yang menarik yang sesuai dengan karakteristiknya.

4) Suara yang mantap

Membawakan presentasi hendaknya dengan suara yang bervariasi, sehingga tidak terdengar monoton. Suara yang kecil dan datar akan menyebabkan audience tidak terdengar dan bisa membuat audience merasa bosan.

2.5 Tugas Terstruktur

Menurut Purnamasari (2018) tugas terstruktur adalah suatu tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dengan batasan yang telah ditentukan oleh dosen. Kegiatan tugas terstruktur merupakan kegiatan pembelajaran yang mengembangkan kemandiriandalam belajar mahasiswa. Pemberian tugas terstruktur adalah kegiatan pembelajaran yang berupa pendalaman materi pembelajaran oleh seorang mahasiswa yang dirancang oleh dosen untuk mencapai standar kompetensi. Tugas terstruktur diberikan kepada peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran dalam satu materi tertentu. Tugas terstruktur merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan pembelajaran di kampus.

Tugas terstruktur merupakan pengembangan proses pembelajaran setelah menyelesaikan suatu proses pembelajaran kegiatan di kampus. Tugas terstruktur merangsang individu untuk aktif belajar baik secara individu maupun kelompok. Tugas yang diberikan dosen dapat memperdalam dan dapat pula mengecek materi yang dipelajari. Konsep dan prosedur baru akan semakin mantap jika makin banyak praktik dan latihan yang dilakukan. Pada dasarnya teori Thorndike menekankan banyak memberi praktik dan latihan kepada peserta didik agar konsep dan prosedur dapat mereka kuasai. Semakin banyak pengulangan-pengulangan konsep yang dipelajari semakin mantap dalam menguasai materi pembelajaran.

Pada saat pembelajaran terkadang kala dosen mengalami kekurangan waktu dalam membelajarkan suatu konsep. Sehingga dari keterbatasan waktu pada kegiatan pembelajaran dapat diperdalam lagi pada kegiatan penugasan secara terstruktur. Kegiatan terstruktur ini merupakan pengembangan penanaman konsep dan pengembangan pola pikir peserta didik. Pemberian tugas terstruktur melatih sekaligus membiasakan peserta didik untuk mengerjakan soal-soal dan memecahkan masalah secara mandiri. Kegiatan ini akan menumbuhkan peserta didik untuk bekerja secara mandiri dalam mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pemberian tugas terstruktur merupakan suatu kegiatan pembelajaran dengan pemberian tugas oleh dosen kepada mahasiswa dengan batasan waktu yang telah ditentukan untuk mencapai standar kompetensi.

Pemberian tugas terstruktur memiliki manfaat ditinjau dari kepentingan mahasiswa antara lain:

- 1) Mahasiswa memiliki kesempatan melatih diri belajar secara mandiri.
- 2) Belajar menjadi lebih menarik karena dapat dipelajari di luar jam pelajaran dan tidak dibatasi oleh kelas.
- 3) Mahasiswa berkesempatan menguji kemampuan diri sendiri dengan mengerjakan soal latihan yang disajikan dalam tugas terstruktur.

2.6 STIKes Panti Waluya Malang

Sekolah Tinggi Kesehatan (STIKes) Panti Waluya merupakan satu di antara lembaga pendidikan tinggi yang terletak di Malang, Jawa Timur. kampus ini dinaungi oleh Yayasan Pendidikan Misericordia. Disini mahasiswa dilatih untuk menjadi mahasiswa yang disiplin, inovatif, komunikatif, kompeten, kreatif dan kolaboratif. Terdapat 3 jurusan yang berbeda yaitu program studi S1 Farmasi, S1 Ilmu Keperawatan & Ners, D4 Manajemen Informasi Kesehatan (Rekam Medik). Peneliti akan memberikan intervensi *self affirmation therapy* pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebagai salah satu cara mengatasi ansietas sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.