

Skripsi

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



OLEH

YESI IRMAWATI

NIM. 15.3200.005

PAREPARE

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2020

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



Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADABDAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2020

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

Skripsi

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai
Gelar Sarjana Sosial**

**Program Studi
Bimbingan Konseling Islam**

Disusun dan diajukan oleh

**YESI IRMAWATI
NIM. 15.3200.005**

Kepada

PAREPARE

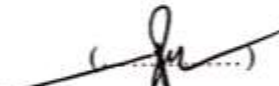

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADABDAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Yesi Irmawati
Judul Skripsi : Desensitisasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare
NIM : 15.3200.005
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Parepare B-3515/In.39/PP.00.9/12/2018

Disetujui Oleh

Pembimbing Utama : Dr. Ramli, S.Ag, M.Sos.I. 
NIP : 19761231 200901 1 047
Pembimbing Pendamping : Dr. H. Muhiddin Bakri, M. Fil.I. 
NIP : 19760713 200912 1 002

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. H. Abd. Halim K., M.A.
NIP. 19590624 199803 1 001

SKRIPSI

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

Disusun dan diajukan oleh

YESI IRMAWATI
NIM: 15.3200.005

Telah dipertahankan di depan panitia ujian munaqasyah
pada tanggal 10 Maret 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Mengesahkan
Dosen Pembimbing

Pembimbing Utama : Dr. Ramli, S.Ag, M.Sos.I.
NIP : 19761231 200901 1 047
Pembimbing Pendamping : Dr. H. Muhiddin Bakri, M. Fil.I.
NIP : 19760713 200912 1 002

(.....)
(.....)



Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Desensitisasi Diri Dalam Mengurangi
: Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika
Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare
Nama : Yesi Irmawati
NIM : 15.3200.005
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah IAIN Parepare
B-3515/In.39/PP.00.9/12/2018
Tanggal Kelulusan : 10 Maret 2020

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Dr. Ramli, S.Ag, M.Sos.I. (Ketua)
Dr. H. Muhiddin Bakri, M.Fil.I. (Sekretaris)
Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. (Anggota)
Nurhakki, S.Sos, M.Si. (Anggota)

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui


Rektor IAIN Parepare
Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si.
19640427 198703 1 002
KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIC INDONESIA

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan petunjuk serta rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi dan memperoleh gelar “Sarjana Sosial (S.sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah “Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat dan salam tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya, sebagai teladan dan semoga senantiasa menjadikannya yang agung di semua aspek kehidupan.

Penulis menghaturkan yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua, Ayahanda Iye dan Ibunda Sarah yang telah membesarkan, medidik, serta memberikan seluruh cinta dan kasih sayangnya, tak hentinya memanjatkan doa demi keberhasilan dan kebahagiaan penulis. Kepada Bibi, Alwiyah yang juga turut ikut membesarkan serta mengasuh dengan penuh cinta. Paman Sarmadan Harahap dan Bibi Nona serta anak kandungnya yang merupakan sepupu Riski dan Nia yang selalu memberikan semangat dan dukungan. Serta saudari-saudariku Kak Nur, Maya, Mba Ita, Mba Ati, Mba Yana serta keponakanku yang telah memberikan motivasi, dukungan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis juga telah banyak menerima bimbingan dan bantuan dari bapak Dr. Ramli, S.A.g, M.Sos.I selaku pembimbing I dan bapak Dr. H. Muhiddin Bakri, M.Fil.I selaku pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan ilmu, motivasi, nasehat, dan arahan ibu/bapak yang telah diberikan selama dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih. Selanjutnya ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, bapak Dr. Ahmad Sultra Rustan, M.Si beserta jajarannya.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare, bapak Dr. H. Abdul Halim, K. M.A, dan penanggung jawab Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I.
3. Bapak/Ibu dosen dan staf pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mendidik, membimbing dan memberikan ilmu untuk masa depan penulis.
4. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare dalam penulisan Skripsi ini.
5. Kakak-kakak senior, adek-adek junior dan teman-teman seperjuangan di Bimbingan Konseling Islam angkatan serta seluruh mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk bantuan dan kebersamaan selama penulis menjalani studi di IAIN Parepare.
6. Terkhusus orang terdekat yang begitu banyak memberikan bantuan dan selalu mendukung serta memotivasi penulis diantaranya: Nur Cahyani, Nurul Hidayah, Fitriani, Syamsidar, Musdalipah, Masita Nurdin Yusni, dan Nurnabilah, yang membantu dalam penulisan skripsi ini dan selalu menemani penulis dalam keadaan apapun sehingga skripsi ini bisa diselesaikan lebih cepat.
7. Tidak lupa untuk teman-teman Gapal Generation MAN 3 Bima yang selalu memberikan dukungan dan masukan semasa pendidikan penulis dari jaman SMA hingga pada saat ini.

8. Serta ucapan terima kasih tak terhingga untuk keluarga dan kakak-kakak sepupu yang selalu memperhatikan dan memberikan dukungan kepada penulis selama di tanah rantauan yaitu kakak Rohana beserta keluarga dan juga kakak Masha, S.Pd beserta keluarga.

Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun berbagai hambatan dan ketegangan telah dilewati dengan baik karena selalu ada dukungan dan motivasi yang tak hingga dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT berkenan menilai segalanya sebagai amal jariah dan memberikan saran konstruksi demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 10 Februari 2019

Penulis



YESI IRMAWATI
Nim. 15.3200.005



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yesi Irmawati
Nim : 15.3200.005
Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 26 Juni 1997
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Desensitisasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Menyatakan dengan sebenarnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil dari karya diri sendiri. Apabila ada dikemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau hasil karya oleh orang lain kecuali tulisan sebagai bentuk acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim, maka saya bersedia menerima saksi atas perbuatan tersebut.

Parepare, 25 Februari 2020

Penulis



YESI IRMAWATI
Nim. 15.3200.005

ABSTRAK

Yesi Irmawati, Desensitisasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare (dibimbing oleh Ramli dan H. Muhiddin Bakri).

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: Teknik desensitisasi diri, kecemasan berkomunikasi, dan mahasiswa.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	10

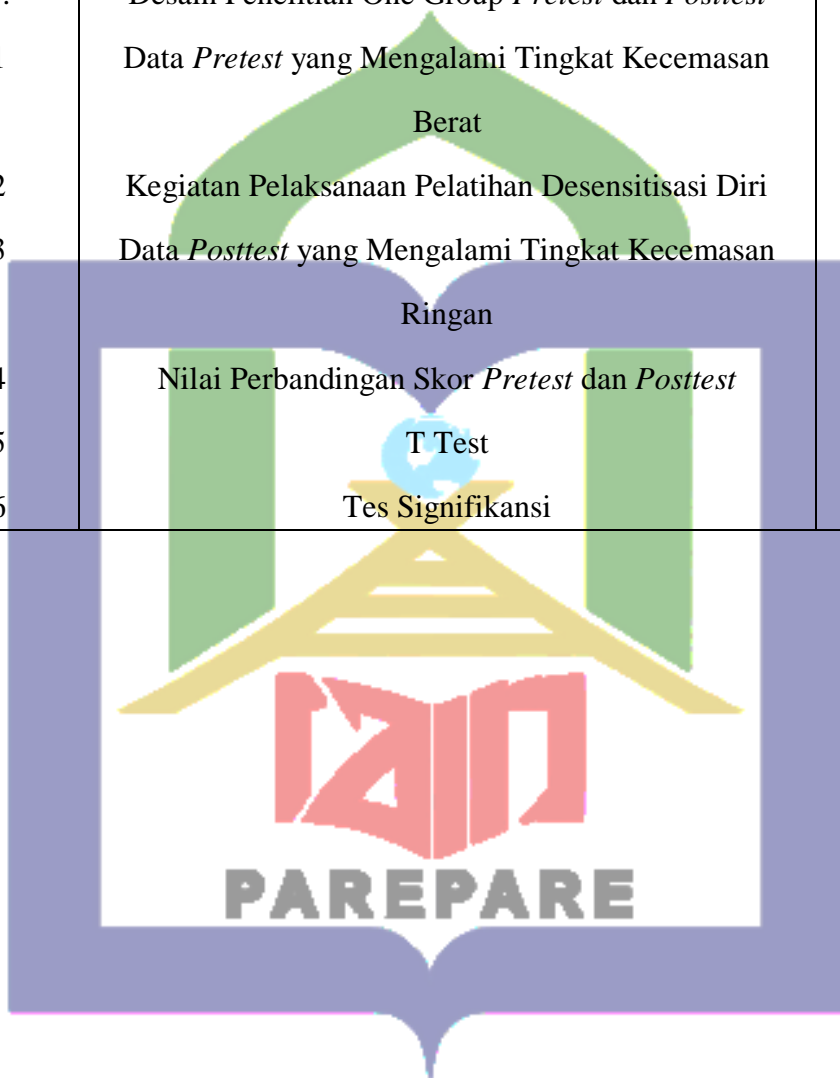
2.2 Tinjauan Teoritis.....	13
2.2.1 Desensitisasi Diri.....	13
2.2.2 Kecemasan Komunikasi.....	21
2.2.3 Desensitisasi Diri dala Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa	33
2.3 Kerangka Pikir	35
2.4 Definisi Operasional Variabel	36
2.5 Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desan Penelitian	39
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.3 Populasi dan Sampel	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data	42
3.5 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.2 Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BIOGRAFI PENULIS



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Nama Tabel	Halaman
4.3.	Desain Penelitian One Group <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
4.1	Data <i>Pretest</i> yang Mengalami Tingkat Kecemasan	50
	Berat	
4.2	Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Desensitisasi Diri	52
4.3	Data <i>Posttest</i> yang Mengalami Tingkat Kecemasan	57
	Ringan	
4.4	Nilai Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
4.5	T Test	59
4.6	Tes Signifikansi	61



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	35



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran
1	Surat izin penelitian dari IAIN Parepare
2	Surat izin melaksanakan penelitian dari Bappeda Parepare
3	Surat keterangan telah meneliti dari Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Parepare
4	Biografi Fasilitator
5	Profil Singkat Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
6	Skala HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)
6	Modul Pelatihan Desensitisasi Diri
7	Surat Pernyataan Persetujuan untuk Ikut dalam Penelitian
8	Foto pelaksanaan penelitian
9	Biografi penulis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

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.

Pembelajaran dilakukan kerap kali bervariasi dan juga berinovatif dalam upaya meningkatkan kreatifitas sehingga menimbulkan persaingan yang sehat antara mahasiswa. Selain melakukan diskusi didalam kelas yang dibawa langsung oleh dosen, mahasiswa juga diberikan tugas baik individu maupun tugas kelompok. 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 Olmann 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.¹

¹Thomas F. Olmann dan Robert E. Emery, *Abnormal Psychology*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dengan judul, *Psikologi Abnormal Edisi ke Tujuh Jilid 1*, (Cet. I; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 190

Davidson dan Naela menyatakan bahwa kecemasan merupakan yang biasa dihadapi oleh individu, kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan simtom semua psikologi terutama pada gangguan neurotik. Bagi orang biasa lamanya waktu kecemasan yang dialami biasanya relatif singkat. Bagi orang yang tergolong neurotik kecemasan biasanya akan lama dan berat.²

Pada penelitian yang dilakukan oleh Saepuddin dalam Khasanah, ditemukan ada lima hal yang paling menonjol pada permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Salah satu aspeknya yaitu kurang percaya diri dalam bentuk kecemasan ketika berbicara di depan umum khususnya ketika presentasi. Nevid, Rathus mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosi atau kekhawatiran akan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Hasil penelitian di Amerika mengungkapkan bahwa 10-20 % masyarakat Amerika memiliki kecemasan berbicara di depan umum.³

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.

²Prof. Johanna E. Prawitasari, *Psikologi Klinis*, (Jakarta: Erlangga, 2011), h. 163-264

³Rina Rahmatika, *Jurnal Psikologi: Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*, (Universitas YARSI, 2015), h. 187

Kecemasan komunikasi dapat dialami oleh setiap individu. Beebe dan Redmond mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan dan kecemasan ketika melakukan komunikasi di depan orang banyak.⁴ 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.

Sebelum menentukan judul penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi kepada teman-teman sejurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2015. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa ketika akan dilakukan presentasi atau pidato di depan kelas, teman-teman mahasiswa sering merasakan gugup disertai keringat yang berlebihan dan juga cenderung merasa takut dan cemas. Selain itu juga karena rasa cemas yang berlebihan, materi yang disampaikan ketika presentasi menjadi tidak sempurna.

Untuk memperkuat dugaan, peneliti mencoba melakukan observasi dan wawancara lagi kepada teman-teman sebaya, adik-adik junior, serta senior di jurusan bimbingan konseling Islam. Rata-rata jawaban, mereka mengalami rasa takut dan cemas dengan sangat hebat apabila harus berbicara di depan kelas dan melakukan presentasi. Biasanya ditandai dengan perasaan gugup dan jantung berdebar dengan sangat kencang.

Observasi dan wawancara dilakukan kepada teman-teman mahasiswa jurusan selain Dakwah Komunikasi yang sekarang berganti nama menjadi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Rata-rata mahasiswa yang mengalami kecemasan khususnya pada saat presentasi mengalami gejala seperti jantung berdebar dengan

⁴Beebe, A. Steven, Susan J. Beebe & Mark V. Redmond, *Interpersonal Communication: Relating to Other*, (Boston: Allyn and Bacon, 2005), h 41

cepat, mengalami kecemasan, berkeringat dingin, sukar konsentrasi, kadang lupa materi presentasi, dan gejala lainnya. Kecemasan komunikasi mahasiswa tidak bisa dibiarkan begitu saja, melainkan harus ada upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Kecemasan komunikasi mahasiswa dapat ditangani menggunakan teknik desensitisasi diri. Teknik desensitisasi diri merupakan bagian dari teknik desensitisasi sistematis dalam konseling behavioral.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk mengatasi perasaan takut dan kecemasan.⁵Penerapan teknik desensitisasi diri ini digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan bahkan mengilangkan rasa cemas dengan melakukan respon berlawanan dari rasa takut tersebut.

Dasar dalam penerapan teknik desensitisasi diri adalah dengan memunculkan respon yang bertentangan dengan perasaan yang menimbulkan kecemasan. Karena mustahil untuk bias merasakan takut dan tenang dalam waktu yang bersamaan. Kuncinya adalah dengan memperkuat respons yang diinginkan yaitu perasaan tenang untuk memblokir respon yang tidak diinginkan berupa perasaan cemas dan takut.

Desensitisasi diri adalah sebuah prosedur yang dilakukan secara berulang kali dengan cara mengingat, membayangkan, atau mengalami secara nyata kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu. Membayangkan dan mengalami kejadian yang menimbulkan kecemasan merupakan suatu respons yang tidak diinginkan sehingga dapat mengatasi rasa cemas itu timbul.

⁵Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, terj. Helly Prajitno Soetjipto, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*(Cet II, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 302.

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.

Penelitian-penelitian yang membuktikan bahwa teknik desensitisasi sistematis dan teknik desensitisasi diri dapat menurunkan kecemasan telah banyak dilakukan, diantaranya penelitian Theresia Devi Arif Yanti menyatakan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan tingkat kecemasansiswa, hal ini teruji dengan menggunakan uji t yang diperoleh dengan perhitungan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$) ini berarti hipotesa yang menyatakan terdapat pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Indiriyana Rachmawati menyatakan bahwa teknik desensitisasi diri efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa, hal desensitisasi diri dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didik. Hal ini didukung dengan hasil data analisis yang menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,0016 < 0,05 dan nilai z + -2,411, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, ini berarti hipotesa yang menyatakan terdapat pengaruh teknik desensitisasi diri dalam mengatasi kecemasan siswa.

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik desensitisasi diri diprediksi mampu mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa. Diprediksikan efektif dikarenakan pada dasarnya kecemasan berkomunikasi terjadi akibat ketidakmampuan mengkondisikan diri ketika berada di khalayak umum, sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran

yang kurang rasional. Dalam hal ini dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar efektivitas penerapan teknik desensitisasi diri dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa ketika berbicara didepan umum. Menurut Sofyan Willis⁶ teknik desensitisasi sistematis atau desensitisasi diri bertujuan untuk mengarjarkan mahasiswa untuk memberikan terapi terhadap respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami mahasiswa sehingga teknik ini akan berupaya mengkondisikan mahasiswa dari keadaan yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan relaks ketika akan berkomunikasi di depan umum seperti dalam hal presentasi.

Dari penjelasan yang telah diuraikan, diharapkan dengan adanya penerapan teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa, sehingga mahasiswa yang memiliki persepsi bahwa melakukan komunikasi di depan umum dalam bentuk presentase, diskusi, dan berpidato merupakan momok yang menakutkan secara bertahap berubah menjadi sesuatu hal yang tidak menakutkan dengan perasaan dapat menaklukkannya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan menerapkan teknik desensitisasi diri yang diharapkan mampu mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa IAIN Parepare. Karena berdasarkan dari uraian diatas dan melihat pada penelitian sebelumnya bahwa desensitisasi diri mampu mengatasi kecemasan.

⁶Sofyan Willis, *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 47

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini penulis akan merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimanakah tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare ?
- 1.2.2 Apakah penerapan teknik desensitisasi diri dapat mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare.
- 1.3.2 Untuk mengetahui teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare.

1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan dan manfaat merupakan sesuatu yang sangat penting dihasilkan dalam setiap melakukan aktifitas karena disanalah letak kepuasan terhadap pncapaian dari apa yang telah dilakukan. Seperti halnya dalam penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kegunaan dan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang penerapan teknik desensitisasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan.

2. Secara praktis

a. Bagi jurusan bimbingan dan konseling Islam

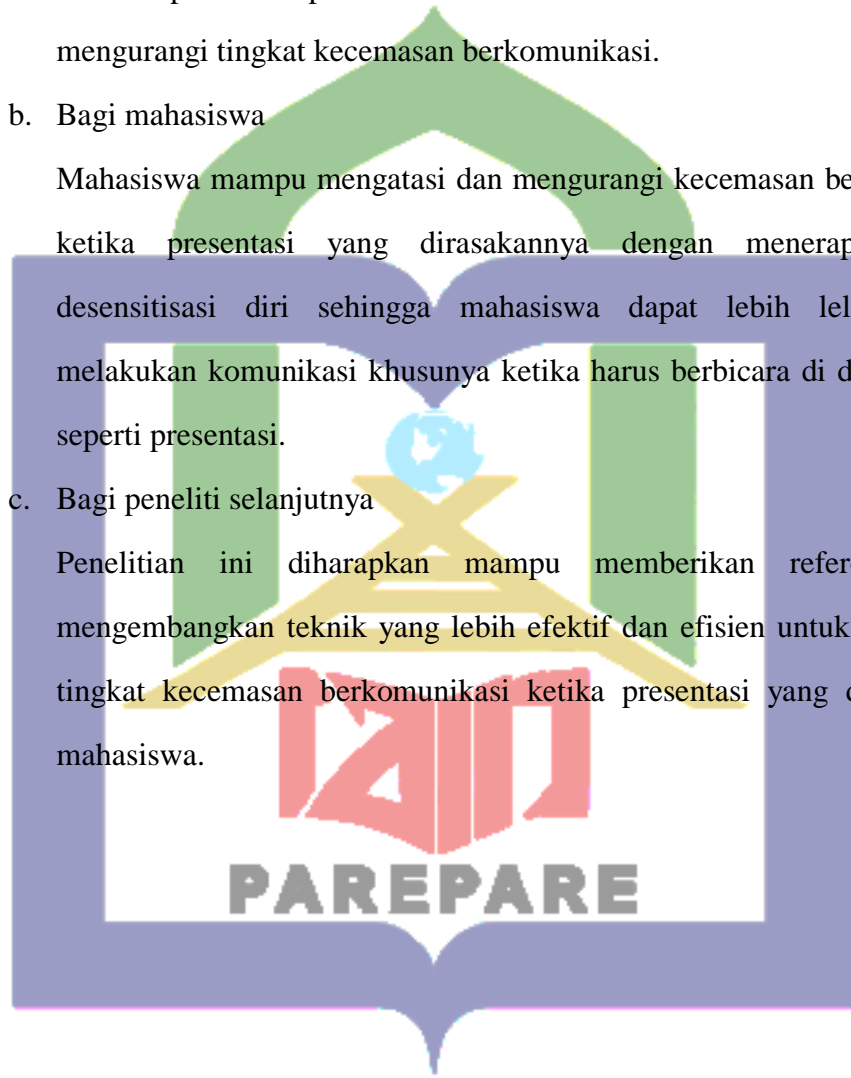
Bagi pihak jurusan bimbingan dan konseling Islam, melalui penelitian inidiharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi.

b. Bagi mahasiswa

Mahasiswa mampu mengatasi dan mengurangi kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dirasakannya dengan menerapkan teknik desensitisasi diri sehingga mahasiswa dapat lebih leluasa ketika melakukan komunikasi khususnya ketika harus berbicara di depan umum, seperti presentasi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi dalam mengembangkan teknik yang lebih efektif dan efisien untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Ada beberapa penelitian relevan yang dijadikan sebagai pijakan dasar untuk memperkuat penelitian ini, yakni teknik desensitisasi sistematis dan desensitisasi diri untuk mengurangi kecemasan individu pada saat berkomunikasi khususnya saat presentasi. Skripsi oleh Theresia Devi Arif Yanti yang berjudul “ Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/ 2017”. Dalam penelitian yang menggunakan sampel 15 peserta didik tersebut dilihat bahwa mean sebelum diberikan perlakuan desensitisasi sistematis yaitu 46,4 dan mean setelah berikan perlakuan yaitu 32,0. Hal ini juga dibuktikan dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$). Dengan demikian kecemasan yang dialami oleh siswa peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung mengalami penurunan setelah diberikan tindakan desensitisasi sistematis. Jadi kesimpulannya adalah teknik desensitisasi sistematis memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung.

Peneliti mengambil rujukan dari penelitian oleh Theresia Devi Arif Yanti karena merasa memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggunakan metode dan jenis penelitian kuantitatif pra-eksperimental dengan desain *pretest* dan *posttest*, juga sama-sama membahas metode bimbingan behavioral yaitu teknik desensitisasi dalam mengurangi kecemasan. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Theresia Devi Arif Yanti dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah

Dari segi lokasi penelitian Theresi Devi Arif Yanti melakukan penelitian di SMPN 11 Bandar Lampung, sedangkan peneliti melakukan penelitian di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada fokus penelitian, penelitian Theresia Devi Arif Yanti berfokus pada penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik, sedangkan penulis berfokus pada teknik desensitisasi diri dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa.

Referensi lain yang dijadikan referensi untuk memperkuat penelitian ini adalah skripsi oleh Indiriyana Rachmawati yang berjudul “Teknik Desensitisasi Diri (Self Desensitization) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri Surakarta”. Penelitian yang menggunakan subjek penelitian berjumlah 14 siswa dan terdapat satu siswa yang tidak dicantumkan karena terancam validitas internal menunjukkan bahwa melalui paduan teknik desensitisasi diri dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didik. Hal ini didukung dengan hasil data analisis yang menunjukkan nilai $Asymp. Sig (2-tailed) = 0,0016 < 0,05$ dan nilai $z + -2,411$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi, panduan teknik desensitisasi diri efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa kelas VIII-D SMP Negeri Surakarta.

Peneliti mengambil rujukan dari penelitian oleh Indiriyana Rachmawati karena merasa memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggunakan teknik desensitisasi diri dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Indiriyana Rachmawati dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah dari segi lokasi penelitian Indiriyana Rachmawati melakukan penelitian di SMP Negeri 11 Surakarta,

sedangkan penulis melakukan penelitian di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada metode penelitian, pada penelitian yang dilakukan oleh Indiriyana Rachmawati menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan desain *pretest* dan *posttest*, sedangkan penulis menggunakan metode kuantitatif pra- eksperimental dengan desain *pretest* dan *posttest*. Selain itu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Indiriyana Rachmawati berfokus pada kecemasan sosial siswa khususnya apabila melakukan presentasi atau diskusi kelas, sedangkan peneliti berfokus pada kecemasan berkomunikasi mahasiswa IAIN Parepare ketika melakukan presentasi.

Selain referensi di atas, bahan rujukan yang digunakan untuk memperkuat yaitu Skripsi oleh Dika Pratiwi Adifa dengan judul “ Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi dengan Keaktifan Mahasiswa dalam Diskusi *Problem Based Learning* Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Penelitian yang menggunakan sampel sebanyak 240 responden dengan pengambilan sampel dilakukan secara total sampling ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan komunikasi dengan keaktifan dalam diskusi PBL (*Problem Based Learning*). Hal ini dibuktikan dengan uji analisis menggunakan uji-chi square yaitu $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Peneliti mengambil rujukan dari penelitian oleh Dika Pratiwi Adifa karena merasa memiliki kesamaan yaitu sama-sama berfokus kepada Kecemasan komunikasi. Perbedaannya yaitu terletak pada lokasi penelitian, pada penelitian oleh Dika Pratiwi Adifa berlokasi di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, sedangkan peneliti di IAIN Parepare. Selain itu, desain penelitian yang digunakan oleh Dika Pratiwi Adifa adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*,

sedangkan penelitian menggunakan metode kuantitatif pra- eksperimental dengan desain *pretest* dan *posttest*.

2.2 Tinjauan Teoritis

2.2.1 Desensitisasi Diri

1. Pengertian Desensitisasi Diri

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.⁵⁵ 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.

Aspek penting dalam konseling behavioral adalah bahwa perilaku dapat diartikan secara operasional, diamati, serta diukur. Para ahli behavioristik berpendapat bahwa gangguan tingkah laku disebabkan oleh proses belajar yang salah. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat diubah melalui lingkungan yang positif sehingga perilaku pula menjadi lebih positif.⁵⁶ Ada berbagai macam teknik yang

⁵⁵Gerald Corey. *Theory and Practice of Conseling and Psychoteraphy*, terj. E. Koswara, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama, 2005), h. 208

⁵⁶Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Cet. II, Jakarta: Kencana, 2013), h. 167

dapat digunakan dalam konseling behavioral untuk mengatasi masalah klien/ konseli, antara lain yaitu token ekonomi, pencontohan, terapi aversi, desensitisasi sistematis, dan latihan aversi. Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik behavioral yang paling luas digunakan dalam konseling tingkah laku.

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.⁵⁷ 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.⁵⁸ Desensitisasi diri merupakan bagian dari desensitisasi sistematis yang merupakan salah satu teknik dari konseling behavioristik, tidak hanya mengatur perasaan tetapi juga mengungkapkan perasaan secara lebih baik. 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

Goldfried mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis mempelajari keterampilan untuk bukan hanya mengurangi pola rangsangan yang menakutkan.⁵⁹ Dengan demikian, dengan teknik desensitisasi sistematis tidak hanya mengurangi

⁵⁷JP.Chaplin, *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi. (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2014), h. 132

⁵⁸Jeffry S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), h. 189

⁵⁹Soli Abimanyu & Manrihu, *Teknik dan Laboratorium Konseling*. (Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1996), h. 336

kecemasan yang dirasakan oleh individu tetapi juga dapat menguasai dan mengontrol kecemasan yang dirasakannya.

Muhammad Nursalim dalam Indriyana Rachmawati mengemukakan desensitisasi sistematis memiliki asumsi bahwa kecemasan dapat diperlemah atau dikurangi dengan suatu respon yang berlawanan terhadap kecemasan itu sendiri. Berarti desensitisasi sistematis merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mengatasi kecemasan dengan cara memberikan respon yang berlawanan. Penggunaan respon yang berlawanan tersebut agar individu tidak berfokus kepada kecemasan yang dirasakannya yang justru menghambat individu untuk melakukan tindakan tertentu yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan dirinya.⁶⁰

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. Serta penggunaan instruksi tertulis yang diperoleh dari buku-buku ataupun dari orang yang berkompeten yang

⁶⁰Indriyana Rachmawati, "Teknik Desensitisasi Diri (*Self Desensitization*) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII- D Negeri 11 Surakarta", (Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan:Surakarta, 2012), h. 30.
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/25877/NTQ5MzA=/Teknik-Desensitisasi-Diri-Self-Desensitization-untuk-Mengatasi-Kecemasan-Sosial-Siswa-Kelas-VIII-D-SMP-Negeri-11-Surakarta-abstrak.pdf> (Diakses 10 November 2018)

dapat digunakan oleh konseli untuk mengatasi sendiri kecemasan yang dirasakannya tanpa perlu adanya keterlibatan langsung dari seorang konselor.

2. Tujuan Desensitisasi Diri

Penerapan suatu teknik psikoterapi ialah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh individu, tentu saja memiliki tujuan untuk menentukan arah terapi yang diterapkan sehingga keberhasilan yang ingin dicapai dalam terapi dapat digambarkan. Teknik psikoterapi yang dapat diterapkan antara lain terapi kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya.

Wilis mengemukakan tujuan desensitisasi sistematis adalah mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini mengajarkan klien untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan.⁶¹ Keadaan santai diperlukan selama proses memberikan respon yang berlawanan sehingga ketakutan dan kecemasan yang dirasakan bisa diatasi dengan baik.

Menurut Lutfi Fauzan, tujuan dari teknik desensitisasi sistematis dan desensitisasi diri adalah sebagai berikut⁶²:

- a. Mengajarkan konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami.

⁶¹Ahmad Masrur Firosad, dkk., "Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa", vol. 5 no. 2 (Juni 2018), h. 105. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6546/5126> (Diakses 23 Januari 2019)

⁶²Lutfi Fauzan, *Laporan Penelitian: Prosedur Pelemahpekaan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*, (Malang: FIB-BK Universitas Negeri Malang, 2008), h. 57

- b. Menurunkan sensitivitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan, kelainan pribadi ataupun masalah sosial.

3. Manfaat Desensitisasi Diri

Desensitisasi sistematis atau desensitisasi diri merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan respon yang berlawanan dengan perilaku yang ingin dihilangkan. Adapun manfaat dari desensitisasi diri, antara lain yaitu⁶³ :

1. Desensitisasi diri digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif kecemasan yang dipelajari melalui conditioning pada fobia tapi juga dapat diterapkan pada permasalahan lainnya.
2. Dengan teknik desensitisasi diri konseli dapat mengurangi dan melemahkan perilaku negatif tanpa perlu menghilangkannya.

Menurut Lutfi Fauzan manfaat desensitisasi diri selain mengurangi dan melemahkan perilaku maladaptif melalui conditioning yaitu agar konseli mampu menerapkan teknik desensitisasi tanpa bantuan dari konselor atau orang ahli.⁶⁴ Jadi manfaat teknik desensitisasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi ketika presentasi adalah untuk menurunkan sensitivitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan pada diri mahasiswa, dimulai dari memberikan respon yang berlawanan dengan penyebab timbulnya kecemasan melalui teknik relaksasi secara bertahap dari kondisi penyebab kecemasan yang paling rendah hingga kepada

⁶³Lutfi Fauzan, "Konseptual tentang Desensitisasi Sistematis," Blog Lutfifauzan. <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/> (Diakses pada 24 Januari 2019)

⁶⁴Lutfi Fauzan, *Laporan Penelitian: Prosedur Pelemahpekaan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*, h. 66

penyebab kecemasan yang paling tinggi. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang, sehingga siswa perlahan akan merasa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan.

4. Prosedur Desensitisasi Diri

Mubarok berpendapat bahwa terdapat empat tahap utama dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu; Pertama, konseli mendaftar situasi yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hierarki mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Kedua, konseli dilatih untuk mencapai keadaan rileks/ santai, hal ini dilakukan melalui prosedur khusus yang disebut dengan relaksasi. Ketiga, konseli dilatih untuk membentuk respon-respon antagonis yang dapat menghambat perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imajeri yaitu melatih konseli untuk membayangkan situasi lain yang menyenangkan, pada saat penyajian situasi yang menimbulkan kecemasan. Keempat, pelaksanaan intervensi pada tahap ini konseli mula-mula diarahkan agar mencapai keadaan rileks. Setelah konseli mencapai keadaan relas, kejadian yang menimbulkan kecemasan disajikan secara beruntun dari yang paling ringan dan konseli diminta untuk membayangkannya. Jika konseli dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, kemudian akan disajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hierarki yang telah disajikan dan kecemasan komunikasi bisa dihilangkan.⁶⁵ Hal ini dilakukan agar konseli selalu merasa tenang ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kecemasannya.

⁶⁵Ahmad Masrur Firosad, dkk., *“Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa”*, h.105

Bradley berpendapat bahwa ada tiga komponen umum dalam melakukan prosedur teknik desensitisasi diri, yaitu :

1. Menyusun Hierarki Kecemasan

Desensitisasi diri dimulai dengan analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang dapat membangkitkan kecemasan dalam suatu keadaan tertentu seperti rasa iri, penolakan, ketidaksetujuan atau suatu seperti fobia. Disediakan waktu untuk menyusun suatu tingkatan kecemasan dalam suatu wilayah tertentu, suatu daftar disusun bertingkat mengenai situasi-situasi yang kemunculannya meningkatkan taraf kecemasan atau penghindaran. Tingkatan kecemasan dirancang dalam urutan dari situasi yang paling buruk yang bisa dibayangkan oleh individu ke taraf yang membangkitkan kecemasan paling rendah. Penyusunan hierarki meletakkan secara berurut dari situasi yang paling banyak menimbulkan kecemasan sampai kepada situasi yang paling sedikit menyebabkan kecemasan. Bila perlu, selama penyusunan tingkatan kecemasan, seharusnya mencapai 10 *item* penyebab munculnya kecemasan. Tetapi dalam penelitian ini, konseli diminta menyusun hierarki kecemasan hanya sampai pada *item* penyebab kecemasan.

2. Melakukan sebuah teknik relaksasi

Teknik relaksasi yang diberikan terdiri dari latihan pernapasan misalnya mengambil nafas dalam-dalam lalu menghembuskannya secara perlahan, dan juga latihan relaksasi otot progresif yang lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda, sehingga tercapai suatu keadaan yang sepenuhnya santai. Latihan relaksasi berdasarkan teknik yang digariskan oleh Jacobsen yang telah diuraikan oleh Wolpe. Sebelum latihan relaksasi dimulai, konseli akan diberitahu tentang cara melakukan relaksasi yang digunakan dalam desensitisasi, cara menggunakan

relaksasi pada kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Latihan relaksasi dilakukan dengan cara memikirkan dan membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti membayangkan berada ditempat favorit berupa duduk dipinggir danau atau berjalan di taman yang sangat indah. Hal paling pentingnya yaitu bahwa konseli mencapai titik keadaan paling tenang dan damai. Juga konseli diajarkan bagaimana mengendurkan segenap otot-otot tangan dikendurkan terlebih dahulu, kemudian kepala, disusul leher dan pundak, punggung, perut, dada, dan juga anggota badan bagian bawah.

3. Proses Desensitisasi

Setelah penyusunan hierarki kecemasan dan pelatihan relaksasi dilakukan dengan benar, maka siap untuk memulai proses desensitisasi. Proses desensitisasi melibatkan keadaan dimana individu sepenuhnya santai dengan keadaan mata tertutup. Peneliti menceritakan serangkaian situasi dan meminta konseli (mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi) untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang diceritakan oleh peneliti. Situasi yang netral diungkapkan, dan konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada didalamnya. Jika konseli sudah mampu santai, maka dia diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan mulai dari taraf yang paling rendah. Jika konseli mengalami kecemasan selama proses ini, maka konseli menggunakan isyarat yang telah disepakati untuk memberi tahu peneliti dan pada saat inilah pengungkapan situasi inilah dihentikan. Kemudian relaksasi dimulai lagi, dan konseli kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan oleh peneliti. Treatment dianggap selesai apabila konseli mampu

untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan.

Setelah segala rangkaian prosedur desensitisasi diri dilaksanakan mulai dari penyusunan hierarki kecemasan, pelatihan relaksasi dan sampai pada proses desensitisasi maka penggunaan teknik ini selesai. Tambahan yaitu ketika pada proses desensitisasi, konseli tidak hanya diminta untuk membayangkan situasi yang dapat membangkitkan kecemasan tetapi konseli dihadapkan pada situasi riil atau nyata pada penyebab kecemasannya. Dalam hal ini yaitu mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, maka mahasiswa akan diminta untuk tampil di depan umum selaku penguasa forum.

2.2.2 Kecemasan Komunikasi

1. Pengertian Kecemasan Komunikasi

Segala macam perasaan yang menakutkan dan mengganggu kesejahteraan individu dapat menimbulkan kecemasan. Baik berupa ancaman terhadap harga diri, ancaman fisik, maupun tindakan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Saparinah dan Marka, kecemasan adalah perasaan tidak aman yang tanpa jelas , serta berupa suatu perasaan tidak berdaya. Sedangkan menurut Greist mengatakan bahwa kecemasan yaitu suatu ketegangan mental yang ditandai dengan ganggaun yang terjadi pada tubuh sehingga menyebabkan individu yang mengalaminya merasa tidak berdaya dan kelelahan karena selalu berada dalam keadaan waspada terhadap bahaya yang tidak

jelas.⁶⁶Dapat juga dikatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan waspada dan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu karena merasa akan adanya ancaman.

Pendapat Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman rasa sakit maupun dari dunia luar yang tidak mampu dihadapi dan memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat diatasi disebut juga sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan diri.

Ahli lain, Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan takut (baik yang realistis maupun nonrealistis) yang disertai dengan meningkatnya keadaan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti perasaan takut dan kekhawatiran. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan individu, dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu dari sumber kecemasan.

Menurut Davis dan Palladino, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik kognitif dan perilaku atau simptom psikologi. Sebanyak 19 % laki-laki dan 31 % perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik hasil dari imajinasi biasa maupun ancaman secara nyata.⁶⁷Beatty menyebutkan bahwa kecemasan

⁶⁶In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: Penerbit UIN Malang, 2006), h. 168

⁶⁷Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 49

komunikasi dengan istilah “communication apprehension”. Beaty menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut secara nyata ketika berkomunikasi sebagai hasil dari proses belajar sosial.⁶⁸ Ketegangan yang diakibatkan oleh rasa cemas bisa dirasakan dalam situasi apapun, baik pada saat sendiri karena ancaman bahaya yang belum tentu ada bahkan ketika berada di depan umum sekalipun.

Terdapat perbedaan antara berbicara di depan umum dengan pembicaraan biasa. Pada konteks pembicaraan biasa individu akan merasa aman untuk menyampaikan pikiran dan pendapatnya. Bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses komunikasi dua arah, yaitu proses memberi dan menerima informasi. Berbeda dengan berbicara di depan umum, yang secara otomatis individu tersebut akan menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang. Proses pembicaraan seperti ini disebut dengan komunikasi satu arah.

Burgon dan Ruffner menyebutkan bahwa kecemasan berkomunikasi dengan istilah *communication anxiety*, yang maksudnya ialah kondisi individu yang merasa cemas dalam menghadapi situasi dalam berkomunikasi, khususnya komunikasi di depan umum. Goudrey dan Spielberger mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai keadaan takut pada seseorang ketika harus mengungkapkan opini ataupun kata-kata seperti pidato di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum. Sedangkan Philips menyebutkan kecemasan komunikasi dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan mengikuti diskusi secara aktif ataupun berbicara di depan umum, yang bukan

⁶⁸Muhammad Ilham Musyafa, “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Komunikasi dalam Persiapan pada Penyiara Radio Kota Malang” (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi, Malang, 2017), h. 11. <http://etheses.uin-malang.ac.id/6022/1/12410191.pdf> (Diakses 1 Januari 2019)

disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan tetapi adanya ketidakmampuan menyusun kata dalam menyampaikan pesan yang telah dipersiapkan.⁶⁹ Ketidakmampuan diri untuk mengungkapkan opini dan melakukan pembicaraan di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis, fisiologis, serta reaksi perilaku merupakan hal yang menunjukkan kecemasan berkomunikasi.

McCroskey mendefinikan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan yang dirasakan oleh individu yang berkaitan dengan komunikasi yang terjadi antara individu dengan individu lainnya yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. McCroskey membagi kecemasan komunikasi dalam empat tipe dimana salah satunya mewakili pengertian dari kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. Tipe tersebut adalah *situational communication apprehension* yang merupakan kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan keadaan ketika seorang individu mendapat perhatian yang tidak biasa dari orang lain.⁷⁰ Hal ini merujuk pada individu ketika melakukan presentasi di depan kelas yang mendapatkan perhatian dari teman-teman dan dosen.

Islam menyatakan bahwa kecemasan adalah gelisah, penyakit hati yang dirasakan oleh setiap orang yang mengharuskannya untuk diobati sama halnya dengan penyakit lainnya. Perasaan cemas muncul karena merasa akan dirugikan serta mengancam diri sendiri, dan merasa tidak mampu mengatasinya. Jadi rasa cemas adalah ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang ditunjukkan dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu.

⁶⁹ Diana Raden Ayu, "Apa yang dimaksud dengan Kecemasan Berkomunikasi," *Blog Diana Raden Ayu*. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-kecemasan-berkomunikasi/8922/2> (Diakses 12 Desember 2018)

⁷⁰ Muhammad Ilham Musyafa, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Komunikasi dalam Persiapan pada Penyiar Radio Kota Malang", h. 11

Apabila ditinjau dari perspektif Islam, kecemasan muncul karena adanya ketakutan terhadap ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Padahal sebenarnya di dalam Al-Quran dijelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana diterangkan dalam (Q.S : Al Baqarah: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”.⁷¹

Ayat diatas bisa disimpulkan bahwa manusia tidak seharusnya merasakan cemas atas segala apa yang menimpa dirinya, karena Allah memberikan ujian dan cobaan berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Jadi sebenarnya kecemasan merupakan perasaan yang diciptakan oleh diri sendiri. Lalu lebih lanjut perasaan cemas yang dirasakan manusia ditunjukkan agar selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, apabila mampu melalui ujian dan cobaan tersebut maka akan mendapatkan pahala yang setimpal dan menggolongkannya sebagai orang-orang sabar, sebagaimana disebutkan dalam Q.S: Al-Baqarah: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan diberikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”⁷²

⁷¹Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, h. 49

⁷²Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, h. 24

Ayat diatas dijelaskan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh setiap individu berbeda-beda. Takut dalam menghadapi ujian merupakan jalan menuju kegagalan. Ujian dan cobaan bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan harus dihadapi dan diatasi karena Allah akan slalu memberikan ujian kepada hambanya kepada seluruh hambanya dengan kadar yang berbeda.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi penyebab individu mengalami kecemasan komunikasi. Menurut McCroskey penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan komunikasi adalah ⁷³ :

1. Faktor Keturunan

Keturunan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan komunikasi. Setiap proses pembelajaran yang diterima individu dari keluarga khususnya orangtua dapat mempengaruhi sikap individu. Dalam hal ini individu menerapkan nilai-nilai yang diajarkan langsung oleh orangtua. Seorang individu yang sejak dini tidak diajarkan oleh orangtua untuk menyampaikan pendapat secara bebas maka dapat menurunkan ajaran tersebut kepada generasi berikutnya.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya dan lingkungan tempat tinggal dapat menjadi penyebab seorang individu mengalami kecemasan berkomunikasi. Seseorang yang berada dalam lingkungan yang cenderung kurang aktif

⁷³Dika Pratiwi Adifa, "Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi dengan Keaktifan Mahasiswa dalam Diskusi Problem Based Learning Fakultas Kedokteran Universitas Lampung" (Skripsi Sarjana; Program Studi Kedokteran: Lampung), h. 22-24. <http://digilib.unila.ac.id/27657/20/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf> (Diakses 1 Januari 2019)

berkomunikasi dan mengalami kecemasan komunikasi, maka akan menimbulkan dapat dari kecemasan komunikasi juga.

3. Faktor *Reinforcement*

Faktor penguat lainnya ialah faktor reinforcement yang artinya seseorang harus mendapatkan kekuatan untuk melakukan komunikasi dengan yang lainnya. Reinforcement yang dimaksud adalah proses belajar. Seseorang yang aktif dalam mengembangkan keterampilan komunikasi dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dibandingkan dengan orang yang pasif mengembangkan keterampilan komunikasinya. Individu yang tidak diberikan kesempatan berbicara dan tidak diberikan dukungan positif untuk melakukan komunikasi, cenderung akan mengalami kecemasan saat melakukan komunikasi.

4. Faktor Situasi Komunikasi

Situasi komunikasi juga dapat menjadi faktor timbulnya kecemasan komunikasi bagi seseorang. Individu yang dapat melakukan komunikasi dengan baik pada situasi informal, belum tentu bisa melakukan komunikasi secara baik dalam situasi formal. Berkomunikasi di depan khalayak banyak cenderung menimbulkan kecemasan komunikasi, dibandingkan ketika berbicara dengan teman atau kelompok kecil.

5. Faktor Penilaian

Faktor lain yang dapat memicu kecemasan komunikasi adalah penilaian. Pada saat berbicara di depan umum, seseorang akan merasa bahwa ia tengah diperhatikan dan dinilai oleh orang lain. Penilaian dapat menjatuhkan dan mengangkat performa seseorang ketika berbicara di depan umum. Pemikiran seseorang tentang penilaian yang belum tentu benar dapat menyebabkan kecemasan komunikasi

6. Faktor Kemampuan Dan Pengalaman

Seseorang yang sedikit atau bahkan tidak pernah sama sekali mempunyai pengalaman dan kemampuan untuk berbicara didepan umum dapat menyebabkan seseorang tersebut tidak mengetahui apa yang harus dilakukannya dalam menyampaikan topik, dan tentu hal ini bisa menimbulkan kecemasan komunikasi. Keterampilan komunikasi juga sangat dibutuhkan. Banyak berlatih mampu memberikan seseorang keterampilan untuk memulai sampai mengakiri topik pembicaraan.

Ada banyak hal faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi mahasiswa, karena faktor kerurutan dan lingkungan tempat tumbuh dan berkembang juga reinforcement. Selain itu juga, faktor komunikasi dan juga penilaian yang akan dihadapinya, kemampuan dan pengalamannya dalam melakukan komunikasi juga sangat mempengaruhinya.

3. Gejala Kecemasan

Orang yang mengalami kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Selalu merasa khawatir, serba salah dan bahkan cenderung memberi reaksi berlebih yang muncul pada diri orang yang mengalaminya. Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat tidur dengan tenang, tidur terganggu, sering merasa lelah, pusing, dan jantung berdebar-debar.⁷⁴ Selain keluhan fisik, ada juga gejala lain yang nampak apabila mengalami kecemasan ialah akan terus menerus merasa

⁷⁴ Atkinson, R, *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 1993), h. 249

khawatir atas segala masalah yang mungkin akan terjadi dan sulit sekali untuk berkonsentrasi dan mengambil sebuah keputusan.

Menurut Joesoef ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan adalah banyak keluhan rohani berupa perasaan tidak tenang, tidak menyenangkan, ketegangan, murung, suram, mudah lupa dan kurang mampu berkonsentrasi, dan hilang kepercayaan diri. ⁷⁵Priest berpendapat bahwa individu yang mengalami kecemasan komunikasi akan menunjukkan tanda fisik seperti jantung berdetak dengan lebih cepat, lutut dan tangan gemetar, syaraf leher belakang akan mengalami ketegangan, sulit tidur dan gelisah, banyak berkeringat, selalu ingin buang air kecil, atau gatal-gatal pada kulit. ⁷⁶Kamus kesehatan menyebutkan bahwa kecemasan ialah perasaan tidak nyaman yang terdiri dari respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seakan disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang timbul meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernapasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang. ⁷⁷

Melihat dari gejala-gejala yang disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi tidak hanya terganggu secara fisik tetapi juga sangat terganggu psikologisnya. Orang yang mengalami kecemasan selalu merasa bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan sesuatu yang negatif. Dalam hal ini individu merasa cemas apabila

⁷⁵Setiawati, d. Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMP dan SMA, Jurnal, FIP UNESA, 2009

⁷⁶Triantono Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), h. 55

⁷⁷Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: Penerbit UIN Malang, 2006), h. 167

dihadapkan dengan situasi yang mendesaknya. Setiap orang dapat merasakan kecemasan, tetapi dengan taraf yang berbeda.

4. Aspek-Aspek Kecemasan Berkomunikasi

Kecemasan komunikasi dapat dilihat dari berbagai aspek seperti yang dikemukakan oleh Miles Patterson dan Vicky Ritts⁷⁸, aspek-aspek tersebut antara lain:

1. Aspek fisiologis. Yang termasuk dalam aspek ini yaitu seperti jantung berdetak dengan sangat cepat, selalu ingin buang air, rona pipi memerah, dan lain lain.
2. Aspek perilaku. Aspek perilaku dalam kecemasan komunikasi ditandai dengan seperti perilaku penghindaran dan proteksi diri.
3. Aspek kognitif. Yang dimaksud dengan aspek kognitif dalam kecemasan komunikasi yaitu selalu berpikiran negative dan juga seperti fokus diri.

Uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kecemasan komunikasi dapat dilihat dari 3 segi yaitu dari aspek fisiologis yang ditunjukkan dengan keadaan yang nampak pada ciri-ciri fisik, aspek perilaku yang ditunjukkan dengan sikap yang ditunjukkan. Dan yang terakhir yaitu dilihat dari segi pemikiran atau kognitif.

Senimun dalam Katarina Mengampang menyebutkan ada empat aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan.

⁷⁸Stephen W. Littlejohn dan Karen A. Foss, *Teori Komunikasi*, (Jakarta: Salemba Humaika, 2009), h. 99

Aspek-aspek kecemasan berkomunikasi di depan umum, yaitu⁷⁹ :

1. Aspek Suasana Hati

Suasana hati merupakan perasaan-perasaan cenderung intens dibandingkan dengan emosi dan sering kali tanpa ransangan kontekstual. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan komunikasi adalah adanya perasaan cemas, tegang, khawatir, dan panik. Individu memiliki perasaan terancam dari sumber tertentu, misalnya pada saat melakukan presentasi di depan kelas maka akan timbul perasaan terancam karena diperhatikan oleh banyak orang, aspek suasana hati yang lain adalah mudah marah dan bahkan depresi. Depresi dapat terjadi karena individu mungkin tidak mempunyai suatu pemecahan terhadap masalahnya sehingga menjadi mudah menyerah dan selalu merasa bersalah. Sifat mudah marah tersebut dapat muncul ketika individu mengalami kecemasan berkepanjangan dan membuatnya menjadi tidak bisa tidur.

2. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan menjadi bencana diantisipasi oleh individu misalnya individu yang takut berada di depan khalayak umum menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan mengenai hal-hal yang baginya tidak menyenangkan atau mengerikan yang mungkin akan terjadi pada dirinya. Individu tersebut merancang atau merencanakan cara yang harus dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.

⁷⁹Katarina Mangampang, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di depan Umum di Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di depan Kelas", (Yogyakarta: Universitas Shanata Yogyakarta, 2013), h. 15- 18

Individu menjadi terpusat pada hal-hal yang mungkin terjadi tetapi tidak memperhatikan masalah real yang ada. Hal ini yang membuat individu menjadi ceroboh dan bingung, akibatnya individu tersebut memilih untuk tetap mau belajar secara efektif dan akhirnya membuat individu tersebut semakin cemas. Misalnya individu yang tampil presentasi atau pidato di depan kelas tetapi dia selalu berfikir itu adalah sesuatu hal yang sulit dan tidak mengerti sehingga akan menimbulkan rasa ketakutan dan kecemasan.

3. Aspek Somatik

Aspek-aspek somatik merupakan aspek yang terjadi di tubuh atau terjadi secara fisiologis, aspek somatik dari kecemasan berkomunikasi terbagi menjadi dua bagian. Pertama, aspek-aspek yang terjadi secara langsung ketika individu sedang mengalami kecemasan seperti berkeringat, mulut kering, nafas pendek-pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala berdenyut-denyut, otot terasa tegang. Aspek-aspek ini menunjukkan tingkat rangsangan dari sistem saraf dan respons yang sama juga terjadi saat mengalami ketakutan dan kecemasan. Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan maka individu akan mengalami peningkatan tekanan darah secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus, kesulitan dalam pencernaan dan rasa nyeri pada perut dapat terjadi. Aspek ini merupakan gangguan fisiologis yang disebabkan oleh rangsangan yang berkepanjangan dan menyebabkan kerusakan jaringan yang berat.

4. Aspek Motorik

Individu yang mengalami kecemasan berkomunikasi sering merasa tidak tenang, gugup sehingga kegiatan motorinya menjadi tanpa tujuan dan arti, misalnya jari-jari mengetuk-ngetuk, menggerak-gerakkan tangan dan biasanya individu menjadi

mudah kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Umumnya ada 4 aspek kecemasan komunikasi di depan umum antara lain yaitu aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatic, dan aspek motorik.

2.2.3 Desensitisasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa

Berawal dari teori atau pendekatan konseling behavioral, fokus dari perubahan tingkah laku terdiri dari tiga kategori yaitu memperkuat tingkah laku dan melemahkan tingkah laku lainnya. Disebabkan teknik desensitisasi diri ini berawal dari pendekatan behaviouristik, maka prinsip perubahan tingkah laku menurut teknik ini adalah termasuk kedalam kategori melemahkan perilaku. Hal ini disebabkan permasalahan yang diatasi dengan menggunakan teknik desensitisasi diri seperti kecemasan, fobia, dan lainnya tidak perlu untuk dihilangkan sepenuhnya dari diri individu. Setiap individu perlu memiliki perasaan seperti cemas, takut asal dalam batas yang normal dan wajar. Akan tetapi apabila tidak memiliki perasaan-perasaan seperti itu maka justru individu tersebut akan bermasalah.

Wolpe mengatakan desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.⁸⁰ Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah individu untuk melawan ketegangan jasmaniah individu yang mana apabila individu berada dalam situasi yang

⁸⁰Gerald Corey. *Theory and Practice of Conseling and Psychoteraphy* h. 208

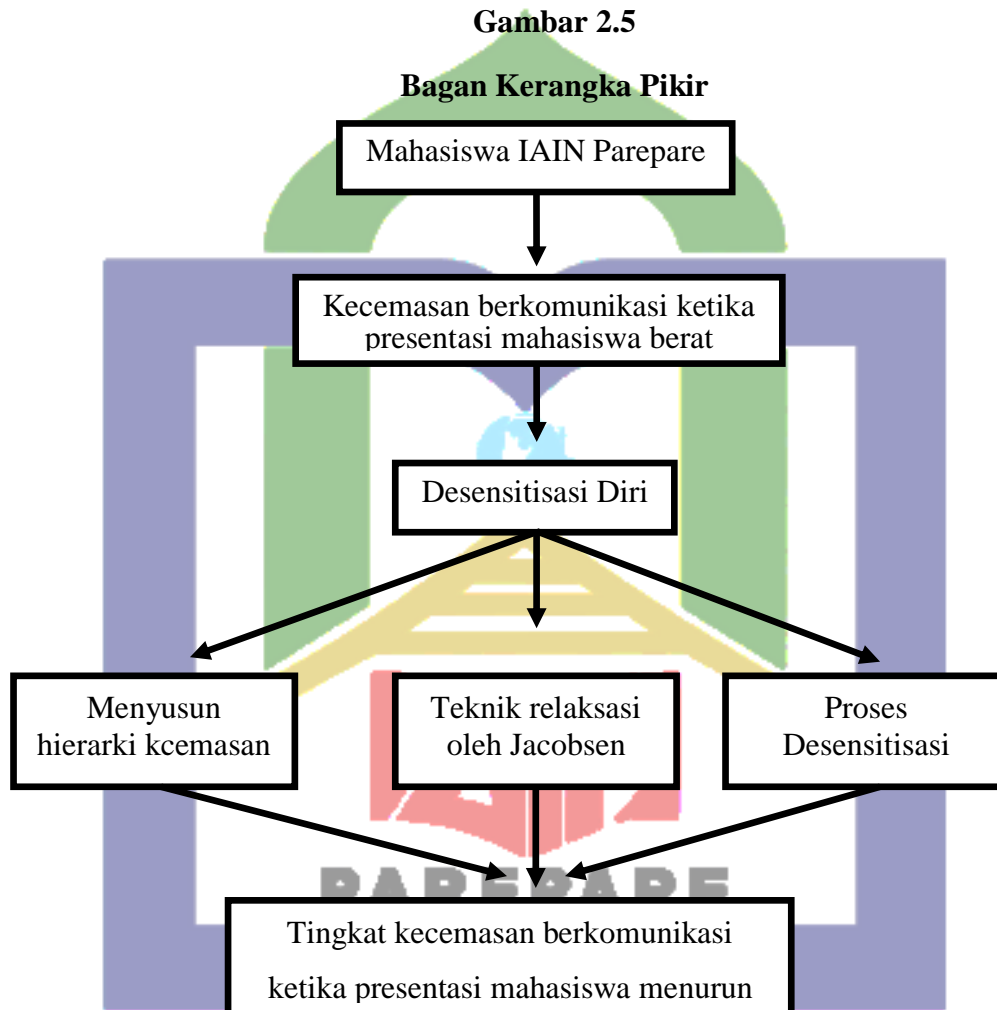
menakutkan atau menegangkan, sehingga sangat tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan atau yang berhubungan dengan kelainan pribadi maupun masalah sosial. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Semester adalah karena teknik tersebut sudah banyak digunakan dalam suatu penelitian yang berupaya menurunkan kecemasan yang dialami oleh siswa, baik kecemasan belajar, ujian serta ketika tampil dihadapan umum.

Mengacu pada teori yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini adalah teknik yang diterapkan untuk membantu mahasiswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dalam situasi berkomunikasi di depan umum, dan menyertakan pemunculan tingkah laku yang berlawanan dengan kondisi kecemasan berkomunikasi yang hendak diturunkan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka teknik desensitisasi diri diprediksikan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa karena pada dasarnya kecemasan terjadi karena mahasiswa kurang mampu memposisikan diri dalam situasi berkomunikasi didepan umum, sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional.

2.3 Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka pikir yang akan penulis gunakan akan digambarkan dalam skema berikut ini :



Dari gambar di atas, untuk mengurangi kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa, maka perlu adanya penanganan. Dengan menerapkan teknik desensitisasi diri dan relaksasi, maka memungkinkan mahasiswa untuk bisa mengontrol kecemasan komunikasi yang dirasakannya.

2.4 Definisi Operasional Variabel

Setiap penelitian pasti menggunakan variable yang jelas sehingga memberikan gambaran informasi dan data yang diperlukan untuk memecahkan masalah. Variable penelitian merupakan

1. Variable bebas adalah variable yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variable terikat. Variable bebas dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi diri.
2. Variabel terikat adalah variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variable bebas. Variable terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan berkomunikasi.

Disini peneliti ingin melihat hasil penerapan teknik desensitisasi diri terhadap kecemasan berkomunikasi, jadi ada yang mempengaruhi (variable bebas) yaitu teknik desensitisasi diri dan mempengaruhi (variable terikat) yaitu kecemasan berkomunikasi mahasiswa.

Definisi Operasional

Variabel bebas (X) adalah teknik desensitisasi diri. Teknik desensitisasi diri merupakan teknik untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yaitu terdiri dari memikirkan sesuatu, relaksasi, dan membayangkan sesuatu agar dapat mengurangi ketakutan dan ketegangan dalam situasi tertentu, dan tujuan akhir dari teknik desensitisasi diri adalah agar individu tidak terganggu dengan kecemasan yang dialami. Tahap-tahap dari penggunaan teknik desensitisasi diri yaitu: menyusun hierarki kecemasan, melakukan pelatihan relaksasi, dan proses desensitisasi yaitu membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan dalam keadaan relaks.

Variabel terikat (Y) adalah kecemasan berkomunikasi mahasiswa. Kecemasan berkomunikasi mahasiswa adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang dialami dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan berkomunikasi ditandai dengan munculnya gejala kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan, dan sulit untuk konsentrasi. Cara menentukan tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa yaitu dengan cara mengisi angket berdasarkan pada skala HARS.

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan hubungan yang diperkirakan secara logis di antara dua atau lebih variable yang diungkap dalam bentuk pertanyaan yang dapat diuji. Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang harus diuji kebenarannya melalui data yang dikumpul peneliti.⁸¹

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha : penerapan teknik desnsitisasi diri efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentase mahasiswa BKI IAIN Parepare

H0 : penerapan teknik desensitisasi diri tidak efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentase mahasiswa BKI IAIN Parepare

Hipotesis statistic

Ha = H1 = H2

Ho = H2 ≠ H1

Keterangan

H1 = sebelum diberikan treatment teknik desensitisasi diri

H2 = sesudah diberikan teknik desensitisasi diri

⁸¹Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Cet. IV; Kencana Jakarta: , 2014), h. 79

Untuk uji hipotesis ini maka peneliti menggunakan uji statistic dengan uji t. Ketentuan jika hasil angka thitung $>$ ttabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan taraf signifikansi 5 %. Tetapi jika thitung $<$ ttabel maka H_0 diterima dan H_a yang ditolak dengan taraf signifikansi 5 %.



BAB III

METODE PENELITIAN

Salah satu bagian penting dalam kegiatan penelitian adalah menyusun rancangan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Metode penelitian suatu pengkajian dalam mempelajari peraturan-peraturan dan tahapan dalam suatu penelitian.⁸² Penelitian ini membahas mengenai penerapan teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa. Pada proses penelitian yang akan penulis lakukan telah melalui tahap pertama yaitu tahap memilih masalah. Tahap kedua penulis akan melanjutkan dengan menyusun rancangan penelitian yang nantinya akan dilakukan.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Ditinjau dari judul penelitian yang penulis angkat, maka jenis penelitian yang diinginkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pra-eksperimental. Penelitian ini juga menggunakan desain *one group pretest dan posttest*, yaitu dengan diberikannya treatment dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan treatment. Desain *one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran di awal (*pretest*) sebelum perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan dapat mengurangi kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa.

⁸²Husnaini Usmandan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: , 2008), h. 42

Desain penelitian yang akan digunakan digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.2

Desain Penelitian One Group *Pretest* dan *Posttest*

Pre-Test	Treatment	Postets
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan

X : Treatment tau tindakan penerapan teknik desensitsasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa ketika presentasi

O2 : *Posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian merupakan kampus IAIN Parepare. Penulis mengambil lokasi dengan pertimbangan efisiensi waktu dan tenaga yang akan memudahkan penulis selama proses kegiatan penelitian berlangsung. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan kurang lebih selama dua bulan lamanya yang disesuaikan dengan kalender akademik dalam menyelesaikan pendidikan strata satu.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan data yang menjadi perhatian peneliti yang berada dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang sudah ditentukan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek maupun subjek yang memiliki

karakteristik dan kuantitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian untuk ditarik kesimpulannya.⁸³Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare.

2.Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel juga merupakan bagian dari populasi yang diteliti.⁸⁴ Menurut Juliansyah Nor, pengambilan sampel adalah proses memilih sejumlah elemen seperlunya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan dapat membuat lebih dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi.⁸⁵Peneliti menentukan sample dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.⁸⁶Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/ situasi sosial yang diteliti.

Elemen yang dijadikan sample merupakan 11 mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi dan alat pemilihan sampel ini yaitu dengan menggunakan HARS. Sampel diambil dari penjumlahan skor dari instrument pengumpulan data *pretest* diberikan dan dijawab oleh responden. Data tersebut terdiri

⁸³Kasmadi, dan Nia Siti Sunariah, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta , 2016), h. 65

⁸⁴Sugiono, *Metode Penelitian Manajemen*, (Cet IV; Bandung:Alfabeta , 2015), h. 149

⁸⁵Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*(Cet IV; Kencana Jakarta: , 2014),), h. 148-149

⁸⁶Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Cet II; Alfabeta, 2015), h. 300

dari alternatif jawaban tidak ada, ringan, sedang, berat dan sangat berat dengan skor 0,1,2,3 dan 4. Instrument pengisian angket berdasarkan pada pedoman skala HARS yang terdiri dari 14 simptom dan memiliki sebanyak 56 pertanyaan di dalamnya. Kategori tingkatan kecemasan komunikasi kemudian akan ditentukan pada penjumlahan skor sebagai berikut:

<17 = Kecemasan ringan

18-24 = Kecemasan sedang

25-40 = kecemasan berat

Setelah kegiatan skorsing dilakukan dan didapat kan hasil akhir, maka 11 sampel akan dipilih berdasarkan dari hasil akhir angket mahasiswa dengan yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi berat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan mahasiswa BKI IAIN Parepare, beberapa pertimbangan penarikan sampel karena memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa BKI IAIN Parepare yang termasuk ke dalam kategori kecemasan berat ketika presntasi.
- b. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pada hakikatnya, metode penelitian merupakan menggabungkan antara berpikir secara induktif dan deduktif.⁸⁷ Pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena merupakan suatu cara atau strategi yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian bertujuan agar memperoleh bahan-bahan,

⁸⁷HusnainiUsman, M dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta : , 2008), h. 52

keterangan, kenyataan-kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya.⁸⁸ Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data:

1. Angket

Angket/kuesioner merupakan daftar pertanyaan tertulis yang memerlukan tanggapan baik kesesuaian maupun ketidaksesuaian dari sikap testidan responden.⁸⁹ Dapat dipahami bahwa angket yang dimaksudkan adalah sebagai suatu daftar pertanyaan untuk memperoleh data yang diberikan berupa jawaban-jawaban dari responden. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket karena untuk mengetahui tingkatan kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh mahasiswa BKI IAIN Parepare. Angket yang diberikan merupakan skala yang mengukur tingkat kecemasan individu. Skala pengukuran tersebut disebut sebagai HARS (Hamilton Anxiety Rating for Scale).

Total skoryaitu:

- <17 = Kecemasan ringan
- 18-24 = Kecemasan sedang
- 25-40 = Kecemasan berat

Kecemasan dapat diukur menggunakan alat pengukuran tingkat kecemasan menggunakan pengukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan alat yang digunakan untuk mengukur kecemasan yang ditandai dengan munculnya *symptom* atau gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Skala HARS membagi 14 *symptom* yang nampak pada individu yang

⁸⁸ Eko Putro Widoyoko, *Teknik Pengumpulan Instrumen Penelitian*, (Cet V; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 33

⁸⁹ Kasmadi, SST. M. Pd dan Nia Siti Sunariah, M Pd, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: , 2016), h. 70

mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi akan diberikan skor 5 tingkatan antara 0 sampai 4.⁹⁰

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang dipelopori oleh Max Hamilton dan sampai sekarang masih digunakan sebagai standar pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic. Skala HARS terbukti memiliki validitasi dan kredibilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0.93 dan 0.97. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan skala HARS sebagai alat pengukuran kecemasan diperoleh hasil valid dan reliable.⁹¹

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) digunakan untuk menilai tingkat kecemasan. Instrument pengumpulan data HARS Telah digunakan sebelumnya oleh Kristina dalam jurnal Nurseline Jurnal yang berjudul Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda (2017). Kuesioner HARS terdiri dari 14 macam kelompok pertanyaan, meliputi pertanyaan mengenai:

1. Perasaan ansietias berupa cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri atau mudah tersinggung.
2. Ketegangan berupa perasaan yang selalu tegang, lesu, tidak bisa beristirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah.
3. Ketakutan terhadap gelap, orang asing, ditinggal sendiri, terhadap binatang besar, keramaian lalu lintas, dan terhadap kerumunan orang banyak.
4. Gangguan tidur berupa kesukaran untuk tidur, terbangun di malam hari, tidur nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mengalami mimpi, bermimpi buruk dan menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan berupa sukar berkonsentrasi dan daya ingat yang buruk.
6. Perasaan depresi berupa hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari dan perasaan yang cenderung berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala somatic (motorik) seperti sakit dan otot nyeri, kaku, kedutan otot, gigi gemeretak dan suara yang tidak stabil.

⁹⁰Hanifah Nabila, "PengukuranHarsdanDass," Blog Hanifah Nabila. <http://id.scribd.com/document/334065153/Pengukuran-Hars-Dan-Dass> (Diakses 9 Januari 2019)

⁹¹Hanifah Nabila, "PengukuranHarsdanDass," Blog Hanifah Nabila. <http://id.scribd.com/document/334065153/Pengukuran-Hars-Dan-Dass> (Diakses 9 Januari 2019)

8. Gejala somatic (sensorik) berupa tinnitus, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemah dan perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskuler berupa takikardia, berdebar, nyeri di dada, denyut nadi semakin cepat, perasaan lesu atau lemas seperti mau pingsan, detak jantung berhenti sekejap.
10. Gejala respiratori berupa rasa tertekan pada dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas disertai dengan napas yang pendek dan sesak.
11. Gejala gastrointestinal berupa sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri, sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual muntah dan buang air besar lembek.
12. Gejala urogenital seperti sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, menjadi frigid, ejakulasi precoccs, ereksi hilang dan impotensi
13. Gejala otonom seperti mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, dan perasaan merinding.
14. Tingkah laku gelisah, tidak tenang, jari-jemari gemeta, kning berkerut, wajah tegang, tonus otot meningkat, napas pendek, dan cepat disertai dengan muka berwarna merah.⁹²

Skala HARS yang memiliki 14 *symptom* atau gejala meliputi hal-hal sebagai berikut, perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (motorik), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku. Setiap *symptom* atau gejala memiliki gambaran lebih lanjut mengenai sub gejala yang dirasakan untuk pengukuran.

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan dalam data yang diperoleh. Oleh karena itu, data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut dianalisis maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

⁹² Kristina, "NurseLine Journal: Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda", vol. 2 no. 1 (Mei 2017), h. 13. <https://media.neliti.com/media/publications/197116-ID-the-effect-of-mandala-pattern-coloring-a.pdf> (Diakses 1 Januari 2019)

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan teknik desensitisasi diri dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Model penelitian *desain one grup pretest posttest* melakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan treatment dan sesudah tindakan treatment. Data hasil dari *pretest* dan *posttest* digunakan peneliti dengan tujuan apakah ada perbedaan yang terjadi antara hasil *pretest* dan *posttest*. Kategori kecemasan komunikasi dibagi menjadi 3 yaitu ringan, sedang, dan berat. Pengelompokan kecemasan komunikasi dilakukan dengan menggunakan skor actual. Analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

1. Skor *Pretest* dan *Posttest*

Skor diberikan berdasarkan pada pengisian angket HARS, dimana terdapat 3 bobot tingkat kecemasan berdasarkan gejala-gejala kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Bobot tersebut adalah:

<17	= Kecemasan ringan
18-24	= Kecemasan sedang
24-40	= kecemasan berat

2. Untuk menentukan nilai rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

$\sum x_1$ =Jumlah Skor

N = Jumlah responden

3. untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan melalui pretest dan posttest, maka penulis akan menggunakan ujian t-test dengan rumus:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian menggunakan teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Faktor-faktor kecemasan juga ikut memberikan andil dalam meningkatkan rasa takut ketika presentasi, adapun faktor tersebut biasanya meliputi:

1. Faktor keturunan, dimana orangtua tidak mengajarkan anak-anaknya untuk tampil menyampaikan pendapat secara bebas.
2. Faktor lingkungan, lingkungan tempat tinggal yang cenderung kurang aktif berkomunikasi.
3. Faktor *Reinforcement*, seseorang harus mendapatkan kekuatan proses belajar dalam mengembangkanketerampilan berkomunikasi.
4. Faktor situasi komunikasi, komunikasi di depan khalayak umum cenderung menimbulkan kecemasan komunikasi.
5. Faktor penilaian, merasan diperhatikan dan dinilai oleh orang lain turut menimbulkan kecemasan.
6. Faktor kemampuan dan pengalaman, sedikit dan kurangnya pengalaman akan mempengaruhi kemampuan berbicara di depan umum.

Sebelum pelaksanaan teknik desensitisasi diri terlebih dahulu peneliti menentukan subjek dengan cara menyebarkan angket kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Setelah dianalisis terdapat cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi tetapi peneliti hanya mngambil 11 mahasiswa karena kemampuan, waktu, dan dana peneliti yang tidak memungkinkan.

Pada awal melakukan observasi, mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi masih sangat kurang percaya diri, takut dengan pikiran sendiri, takut salah, dan takut ditertawakan oleh orang lain. Berdasarkan hal

tersebut, peneliti melalui fasilitator akan memberikan layanan teknik desensitisasi diri kepada 11 mahasiswa tersebut. Kemudian menetapkan waktu dan hari pelaksanaannya.

Subjek penelitian ini didapat berdasarkan kriteria skor skala HARS dengan alternatif pemberian jawaban dari 0 sampai 4, adapun tingkat kecemasannya yaitu:

Kecemasan ringan : <17

Kecemasan sedang : 18-24

Kecemasan berat : 25-40

4.1.1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda tingkatannya. Mulai dari yang hanya mengalami kecemasan ringan hingga pada kecemasan berat. Kecemasan berat inilah yang harus segera diatasi agar tidak lagi menjadi momok yang menakutkan sehingga potensi diri mahasiswa dapat lebih berkembang.

Kecemasan menunjukkan gejala-gejala yang berbeda pula bagi setiap orang, gejala tersebut meliputi fisiologis yang nampak pada diri mahasiswa serta psikologis yaitu hal-hal yang dirasakan yang menimbulkan kecemasan. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tentu bisa diketahui dengan berbagai cara, misalnya dengan wawancara, melakukan observasi, serta menyebarkan angket berupa alat ukur kecemasan.

Seperti halnya yang dialami oleh mahasiswa BKI IAIN Parepare. Terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan pada tingkat ringan, kecemasan tingkat sedang, bahkan pada tingkat berat. Kecemasan tersebut diketahui setelah sebelumnya diberikan angket yang telah diisi oleh mahasiswa.

Terdapat setidaknya kurang lebih 45 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat yang diketahui dengan alat bantu ukur yang bernama Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Yang kemudian 11 orang mahasiswa akan diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tersebut. 11 mahasiswa terpilih karena pertimbangan

selain karena mengalami kecemasan pada tingkat berat, juga yang hanya bersedia menjadi responden selama penelitian.

4.1.2 Data Skor *Pretest*

Setelah dianalisis dari seluruh mahasiswa BKI yang mengikuti pengisian angket maka didapati skala 11 peserta yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi. Di bawah ini rekapitulasi skor penilaian kecemasan mahasiswa ketika presentasi sebelum, diberikan teknik desensitisasi diri.

Tabel 4.1
Data *Pretest* yang Mengalami Tingkat Kecemasan Berat

No.	Nama	Semester	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Aisyatullah Amir	1	28	Tingkat kecemasan berat
2	Damir	1	26	Tingkat kecemasan berat
3	Sasmita	1	28	Tingkat kecemasan berat
4	Ikmal	1	27	Tingkat kecemasan berat
5	Rastia	7	28	Tingkat kecemasan berat
6	Sureda	7	25	Tingkat kecemasan berat
7	Suarni	9	28	Tingkat kecemasan berat
8	Sri Wahyuni	9	29	Tingkat kecemasan berat
9	Awaluddin	9	30	Tingkat kecemasan berat
10	Musdalipah	9	29	Tingkat kecemasan berat
11	Muhammad Aidil	9	25	Tingkat kecemasan berat
Total			X= 303	

(Sumber data : Hasil dari Penelitian)

Tabel 4.1 menunjukkan data bahwa terdapat 11 mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi ketika presentasi pada kategori kecemasan tinggi. *Pret-est* dilakukan untuk pengukuran kecemasan mahasiswa sebelum diberikan tindakan teknik desensitisasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut.

4.1.3 Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Diri

Sebelum peneliti menjelaskan tentang pembahasan hasil penelitian, maka terlebih dahulu peneliti akan menjelaskan tentang bagian dari penelitian. Dalam hal ini untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi diri dalam upaya menurunkan kecemasan berkomunikasi khususnya ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa.

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. Kecemasan komunikasi mahasiswa tidak bias dibiarkan begitu saja, melainkan harus ada upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Kecemasan komunikasi mahasiswa dapat ditangani menggunakan teknik desensitisasi diri. Teknik desensitisasi diri merupakan bagian dari teknik desensitisasi sistematis dalam konseling behavioral. Dasar dalam penerapan teknik desensitisasi diri adalah dengan memunculkan respon yang bertentangan dengan perasaan yang menimbulkan kecemasan. Karena mustahil untuk bias merasakan takut dan tenang dalam waktu yang bersamaan. Kuncinya adalah dengan memperkuat respons yang diinginkan yaitu perasaan tenang untuk memblokir respon yang tidak diinginkan berupa perasaan cemas dan takut.

Peneliti melakukan penelitian pra eksperimental dengan desain satu kelompok *pretest* dan *posttest*. Adapun responden penelitian berjumlah 11 orang mahasiswa BKI IAIN Parepare Sampel diambil dengan purposive sampling yaitu keterlibatan pertimbangan peneliti dalam menentukan sampel. Adapun yang menjadi

pertimbangan peneliti adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

Proes penelitian terbagi menjadi 3 langkah, yaitu langkah pertama *pretest* diberikan kepada mahasiswa untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum diberikan *treatment* berupa teknik desensitisasi diri. Setelah mendapatkan hasil *pretest*, maka mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dalam satu kelompok akan diberikan *treatment*. *Treatment* atau perlakuan tersebut berupa teknik konseling yaitu teknik desensitisasi diri yang terdiri dari 3 bagian. Bagian-bagian dari teknik desensitisasi diri yaitu menyusun hierarki kecemasan, melakukan relaksasi, dan yang terakhir adalah proses desensitisasinya itu sendiri. Langkah terakhir yaitu dengan memberikan *posttest*. Dalam *posttest* diberikan skala pengukuran yang sama seperti pada saat melakukan *pretest*, untuk mengetahui apakah dengan menggunakan teknik desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Tabel 4.2
Kegiatan pelaksanaan pelatihan desensitisasi diri

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.
3.	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.

Berdasarkan tabel 4.2, penggunaan teknik desensitisasi diri dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Hasil dari teknik tersebut dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan setelah tindakan melalui teknik deensitisasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa ketika presentasi. Pada awal pelaksanaan teknik desensitisasi diri mahasiswa masih merasakan cemas,

kurang yakin dengan kemampuannya, suara tidak stabil, berkeringat, rasa panik, mengulang-ulang kalimat yang sama. Hal ini dikarenakan rasa cemas mahasiswa yang meningkat.

Setelah dilaksanakan teknik desensitisasi diri yang berjalan sesuai prosedur, mahasiswa mulai sedikit merasa rileks dan nyaman. Hal ini disebabkan karena terjalinnya komunikasi dan kerjasama yang baik antara fasilitator, peneliti, dengan mahasiswa dalam melaksanakan teknik desensitisasi tersebut.

1. Tahap awal pada pertemuan pertama

Tahap ini dilakukan pengenalan antara peneliti, fasilitator, serta seluruh anggota penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian oleh fasilitator mengenai pengertian, asas, serta cara menentukan hierarki kecemasan. Subjek peneliti menentukan hal-hal yang menimbulkan kecemasan ketika presentasi, kemudian akan diurutkan dari yang menimbulkan kecemasan paling ringan hingga kecemasan paling berat. Kemudian subjek peneliti akan dijelaskan terlebih dahulu tentang langkah-langkah pelaksanaan teknik desensitisasi diri lalu dilanjutkan dengan latihan relaksasi dan latihan penilaian imajinasi dengan keterlibatan mahasiswa sebagai subjek peneliti. Sebelum sesi konseling ditutup, mahasiswa diberikan pekerjaan rumah untuk melakukan relaksasi dan penilaian imajinasi di rumah.

Tahap ini mahasiswa diajarkan melakukan relaksasi yang baik dan benar oleh fasilitator, berupa relaksasi pernapasan dan relaksasi otot. Selama proses relaksasi berlangsung, tentu dibantu dengan audio untuk penghayatan relaksasi yang lebih maksimal. Audio tersebut berisi musik relaksasi yang telah disiapkan oleh peneliti.

Selain relaksasi, mahasiswa diajarkan juga cara membayangkan situasi yang menyenangkan, misalnya ketika berkumpul bersama keluarga, jalan-jalan ke pegunungan dengan keadaan sejuk ditemani pemandangan yang hijau, bertamasya ke taman bunga yang berisi bunga-bunga aneka warna yang memanjakan mata, rekreasi di pantai dengan hamparan laut dengan air birunya, dan sebagainya. Sesi membayangkan ini dilakukan untuk melawan rasa takut ketika proses desensitisasi berlangsung.

Serta yang terakhir yaitu tahap desensitisasi itu sendiri. Pada tahap ini mahasiswa diminta untuk menjaga keadaan tenang dalam dirinya sembari membayangkan kejadian-kejadian dan situasi yang menimbulkan kecemasan. Akhir pertemuan ditutup dengan mahasiswa diberikan tugas untuk kembali melakukan pelatihan yang telah diajarkan sebelumnya. Hal ini tentu bertujuan untuk mahasiswa dapat lebih fokus selama proses relaksasi dan desensitisasi berlangsung dan serta agar mahasiswa diharapkan mampu melakukannya sendiri.

2. Tahap pertemuan kedua

Pada tahap ini dilakukan relaksasi kemudian mahasiswa diminta untuk membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan dengan keadaan tetap tenang dan rileks, dari mulai situasi yang paling ringan menimbulkan kecemasan hingga pada yang paling berat menimbulkan kecemasan. Apabila selama proses membayangkan terjadi tetapi mahasiswa merasakan perasaan yang tidak menyenangkan misalnya muncul tanda-tanda kecemasan seperti berkeringat, jantung berdebar-debar, tubuh terasa lemah, mahasiswa bisa memberikan tanda. Dengan tanda tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan keadaan rilekas untuk anjut ke tahap berikutnya, pada saat ini mahasiswa bisa melakukan penialain imajinasi selama proses relaksasi. Apabila sudah didapatkan keadaan tenang, damai, relaks, mahasiswa bisa kembali mengulanginya hingga kepada kejadian yang paling berat menimbulkan kecemasan. Diakhir pertemuan mahasiswa diminta untuk kembali melakukan teknik dan pelatihan yang telah diajarkan ketika berada di rumah.

Selama proses berlangsung mahasiswa tentu masih menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang umumnya dirasakannya ketika presentasi. Dengan itu diijarkan terlebih dahulu untuk melakukan relaksasi diri yang dipimpin oleh fasilitator dengan menggunakan bantuan musik/ instrumen relaksasi. Awal melakukan relaksasi mahasiswa merasa kurang fokus untuk mencapai keadaan relaks dan nyaman yang maksimal. Mahasiswa cenderung memikirkan hal lainnya dan bahkan terbawa suasana sampai hampir tertidur. Untuk mengatasi hal tersebut fasilitator meminta

kepada mahasiswa objek peneliti untuk kembali mengasah kemampuan untuk tetap fokus selama proses relaksasi berlangsung. Setelah mahasiswa bje peneliti sudah mengerti tentang proses dasar relaksasi, maka dilanjutkan dengan perlakuan desensitisasi tersebut. Dimana pada tahap ini, mahasiswa diminta untuk membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan yang sebelumnya telah ditentukan dalam hierarki kecemasan, kemudian perasaan tersebut dilawan dengan respon berlawanan berupa perasaan relaks yang telah diajarkan sebelumnya melalui teknik relaksasi diri.

Selain permasalahan pada kurang fokus selama proses relaksasi berlangsung, tentu ada permasalahan lain yang dihadapi oleh mahasiswa. Selama proses desensitisasi berlangsung, mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan yang dirasakannya seperti seakan-akan mahasiswa tersebut sedang berhadapan langsung dengan kejadian sebenarnya yaitu ketika dia presentasi. Gejala yang dirasakannya berupa jantung berdebar-debar dengan sangat kencang, sesak napas, berkeringat, lemas, gemetar, sakit perut, cemas, serta merasa gelisah.

3. Tahap Akhir pada pertemuan ketiga

Tahap ini dilakukan sama dengan pada tahap pertemuan sebelumnya. Mahasiswa kembali melakukan relaksasi dan proses desensitisasi dengan membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan dengan perasaan menyenangkan dan rileks hingga bisa melakukannya sampai pada hierarki kecemasan yang paling berat. Pada tahap ini mahasiswa sudah tidak terlalu merasakan tanda-tanda kecemasan selama proses relaksasi dan desensitisasi berlangsung. Bahkan pada tahap ini sudah tidak menjadi hal yang menakutkan bagi mahasiswa.

4.1.4Skor *Posttest*

Posttest dilakukan setelah diberikan tindakan atau treatment konseling berupa desensitisasi diri dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Adapun skor *posttest* tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Data *Posttest* yang Mengalami Tingkat Kecemasan Ringan

No.	Nama	Semester	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Aisyatullah Amir	1	10	Tingkat kecemasan ringan
2	Damir	1	16	Tingkat kecemasan ringan
3	Sasmita	1	20	Tingkat kecemasan sedang
4	Ikmal	1	15	Tingkat kecemasan ringan
5	Rastia	7	16	Tingkat kecemasan ringan
6	Sureda	7	19	Tingkat kecemasan sedang
7	Suarni	9	20	Tingkat kecemasan sedang
8	Sri Wahyuni	9	19	Tingkat kecemasan sedang
9	Awaluddin	9	18	Tingkat kecemasan sedang
10	Musdalipah	9	17	Tingkat kecemasan ringan
11	Muhammad Aidil	9	16	Tingkat kecemasan ringan
Total			X = 186	

(Sumber Data : Hasil dari Penelitian)

Tabel 4.3 menunjukkan skor yang diperoleh mahasiswa setelah melakukan treatment desensitisasi diri dan mengalami penurunan tingkat kecemasan. *Posttest* diberikan setelah dilakukan tindakan treatment untuk mengukur kembali apakah teknik desensitisasi diri mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Setelah sebelumnya dilakukan pretset untuk mengukur tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi dilanjutkan dengan pemberian treatment dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan tersebut, maka akan dilakukan pengukuran kembali untuk melihat hasilnya. Berikut ini data-data hasil *pretest* dan *posttest* dan perhitungan ujian t test untuk mengetahui apakah teknik desensitisasi diri mampu mengurangi tingkat kecemasan, sebagai berikut:

1. Data Skor (*Pretest* dan *Posttest*) Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Diri

Pretest merupakan pengukuran yang diberikan kepada mahasiswa sebelum diberikan tindakan treatment. *Posttest* diberikan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan treatment. Membandingkan skor *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada mahasiswa, memungkinkan untuk mengetahui apakah perlakuan treatment desensitisasi diri mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika presentasi.

Perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5
Nilai Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gian (d) <i>Pretest-Posttest</i>
1	Aisyatullah	28	10	18
2	Damir	26	16	10
3	Sasmita	28	20	8
4	Ikmal	27	15	12
5	Rastia	28	16	12
6	Sureda	25	19	6
7	Suarni	25	20	5
8	Sri Wahyuni	28	19	9
9	Awaluddin	28	18	10
10	Musdalipah	29	17	12
11	Muhammad Aidil	29	16	13
Total		303	186	115
		$\sum x_1 = 303$	$\sum x_2 = 186$	
Nilai rata-rata		$X = \sum x_1 / N$	$X = \sum x_2 / N$	$X = \sum x_d / N$

Dengan N = 11	$303 : 11 =$ 27,54	$186 :$ 11=16,90	$115 : 11 = 10,45$
---------------	-----------------------	---------------------	--------------------

(Sumber data: Hasil dari penelitian)

Berdasarkan keterangan pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* pada 11 mahasiswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) teknik desensitisasi diri dengan nilai rata-rata 27,54. Sedangkan *posttest* setelah diberikan perlakuan (*treatment*) diperoleh rata-rata 16,90. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di IAIN Parepare.

2. Ujian T Test

Ujian t atau t test dilakukan untuk menguji data *pretest dan posttest*, untuk mengetahui apakah penerapan teknik desensitisasi diri mampu mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare.

Tabel 4.6
T Test

No	Pretest (X ₁)	Posttest (X ₂)	D (X ₂ -X ₁)	D ² (X ₂ -X ₁) ²
1	28	10	18	324
2	26	16	10	100
3	28	20	8	64
4	27	15	12	144
5	28	16	12	144
6	25	19	6	36
7	25	20	5	25
8	28	19	9	81
9	28	18	10	100
10	29	17	12	144
11	29	16	13	169
Total	∑X₁=303	∑X₂=186	∑D=115	∑D²=1331

(Sumber data: Hasil dari penelitian)

Untuk melihat skor kecemasan mahasiswa, berikut ini adalah uji t test yang diterapkan secara statistik untuk mengetahui D menggunakan rumus sebagai berikut:

$$D = \frac{\sum D}{N} = \frac{115}{11} = 10,45$$

Perhitungan dari t test:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{10,45}{\sqrt{\frac{1331 - \frac{115^2}{11}}{11(11-1)}}$$

$$t = \frac{10,45}{\sqrt{\frac{1331 - \frac{13225}{11}}{11(10)}}$$

$$t = \frac{10,45}{\sqrt{\frac{1331 - 1202,27}{110}}}$$

$$t = \frac{10,45}{\sqrt{\frac{128,73}{110}}}$$

$$t = \frac{10,45}{\sqrt{1,17}}$$

$$t = \frac{10,45}{1,08}$$

$$t = 9,67$$

Tabel 4.7

Test Signifikansi

Variabel	T-test	T-table value
<i>Pretest – Posttest</i>	9,67	1,812

(Sumber data: Tes Signifikansi)

Data pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai t-test lebih besar dari t tabel. Hasil uji t test adalah 9,67. Itu menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

4.1.5 Hipotesis

Hipotesis adalah prinsip atau proposisi yang diasumsikan demi argumen atau yang diterima begitu saja untuk melanjutkan ke bukti poin yang bersangkutan. Untuk mengetahui penerimaan hipotesis alternatif (H1) dan hipotesis nol (H0), peneliti menggunakan uji t untuk menghitung hasilnya.

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini yaitu:

Ha : penerapan teknik desnsitisasi diri efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentase mahasiswa BKI IAIN Parepare

H0 : penerapan teknik desensitisasi diri tidak efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentase mahasiswa BKI IAIN Parepare

Untuk mengetahui apakah teknik desensitisasi diri dapat mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa dan seberapa skor kecemasan mahasiswa sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan dengan menggunakan rumus analisis data t-test, dengan tingkat kebebasan (df) , yaitu $df = N-1 = 11-1 = 10$ dan tarat signitikan 5% (0,5).

Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 9,67. Kemudian t_{hitung} 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 desensitisaasi 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 presntasi 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.

4.2 Pembahasan

4.2.1 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.

Perlakuan yang diberikan yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi diri, teknik desensitisasi diri 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.

4.2.2 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.

Adapun langkah-langkah dan prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi diri terbagi menjadi 3 bagian,yaitu:

1. Menyusun hierarki kecemasan. Mahasiswa diminta untuk menuliskan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan komunikasi ketika presentasi. Kemudian situasi tersebut akan diurutkan dari yang paling sedikit menimbulkan kecemasan hingga yang paling berat menimbulkan kecemasan.
2. Relaksasi. Mahasiswa diajarkan untuk melakukan latihan relaksasi yang dipelopori oleh Jacobson. Relaksasi tersebut meliputi relaksasi pernapasn dan reaksasi otot. Selama proses relaksasi berlangsung, boleh dibantu dengan pengadaan musik instrumental agar mencapai tingkat ketenangan yang maksimal.
3. Proses desensitisasi. Proses desensitisasi melibatkan keadaan dimana individu sepenuhnya santai dengan keadaan mata tertutup. Peneliti menceritakan serangkaian situasi dan meminta konseli (mahasiswa yang

mengalami kecemasan berkomunikasi) untuk membayangkan dirinya berada dalam setiap situasi yang diceritakan oleh fasilitator.

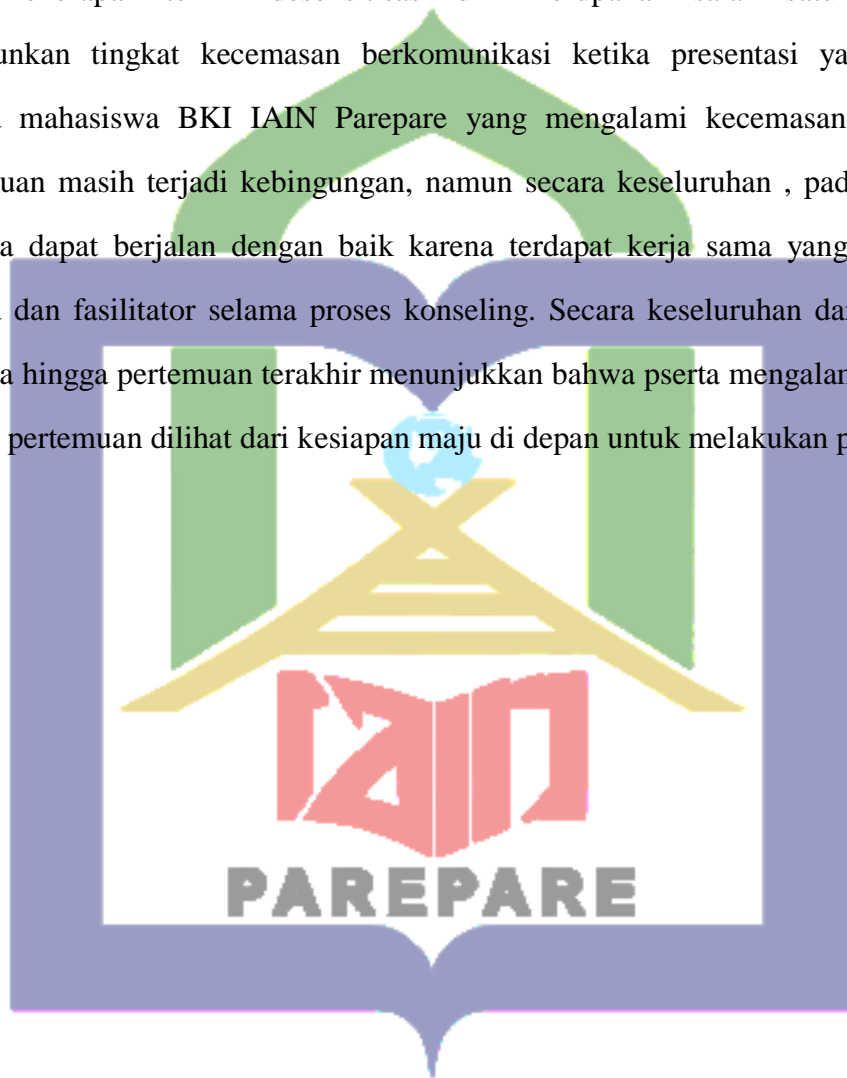
Bagian ini, peneliti akan menyajikan pembahasan tentang analisis data dari penelitian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya. Dalam hal ini peneliti akan membahas analisis data untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini dapat diidentifikasi melalui hasil pretest dan posttest.

Melihat hasil test pada *pretest* menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa BKI yang mengalami 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 t_{hitung} 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

Penerapan teknik desensitisasi diri merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang diajukan kepada mahasiswa BKI IAIN Parepare yang mengalami kecemasan. Pada awal pertemuan masih terjadi kebingungan, namun secara keseluruhan, pada pertemuan pertama dapat berjalan dengan baik karena terdapat kerja sama yang baik antara peserta dan fasilitator selama proses konseling. Secara keseluruhan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir menunjukkan bahwa peserta mengalami perubahan selama pertemuan dilihat dari kesiapan maju di depan untuk melakukan presentasi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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.

Perlakuan yang diberikan yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi diri, teknik desensitisasi diri 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.

Bagian ini, peneliti akan menyajikan pembahasan tentang analisis data dari penelitian yang telah dibahas pada bahian sebelumnya. Dalam hal ini peneliti akan membahas analisis data untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini dapat diidentifikasi melalui hasil pretest dan posttest.

Melihat hasil test pada pretest menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa BKI yang mengalami 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 t_{hitung} 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.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan bahwa adanya perubahan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi diri, maka ada beberapa saran yang diajukan oleh peneliti. Saran ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu:

1. Mahasiswa diharapkan dapat mengendalikan emosi ketika presentasi agar tidak memunculkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Mental

mahasiswa harus kuat ketika melakukan komunikasi khususnya ketika presentasi karena apabila mahasiswa tidak bisa mengendalikan emosi dan gugup berlebihan maka akan berpengaruh pada performa dan mengakibatkan nilai yang tidak memuaskan.

2. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas serta menggunakan teknik desensitisasi diri untuk mengetahui kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh mahasiswa secara lebih mendalam.



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*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono dengan judul, *Kamus Lengkap Psikologi*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Conseling and Psychoteraphy* diterjemahkan oleh E. Koswaradengan judul, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada
- Erford, T. Bradley. 2017. *40 Techniques Every Counselor Should Know*, diterjemahkan oleh Helly Prajitno Soetjipto dengan judul, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Cet. II; Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fauzan, Lutfi. 2008. *Laporan Penelitian: Prosedur Pelemahpekaan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*. Malang: FIB-BK Universitas Negeri Malang
- Kasmadi, dan Sunariah, Nia Siti. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Kristina. 2019. "Nurse Line Journal: Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu
- Littlejohn, W. Stephen dan Foss, A. Karen. 2009. *Teori Komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika
- 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
- Nevid, S. Jeffrey. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Noor, Juliansyah. 2014. *Metodologi Penelitian*. Cet. IV; Jakarta: Kencana

- Oltmanns, F. Thomas, dan Emery, E. Robert. 2013. *Abnormal Psychology*, diterjemahkan oleh Helly Prajitno Soetjipto dengan judul, *Psikologi Abnormal*. Edisi VII. Cet. 1; Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- 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
- Safari, Triantoro, dan Saputra, Eka Nofrans. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Steven, A. Beebe, dan Beebe, J. Susan, dan Redmond, V. Mark. 2005. *Interpersonal Communication*. Boston: Allyn and Bacon
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta
- Usman, Husnaini, dan Akbar, Setiady. 2008. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara
- Widoyoko, Eka Putro. 2016. *Teknik Pengumpulan Instrumen Penelitian*. Cet. V; Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Willis, Sofyan. 2011. *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan*. Bandung: Alfabeta
- 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%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf> (Diakses 1 Januari 2019)
- Ayu, Diana Raden. 2018. “Apa yang dimaksud dengan Kecemasan Berkomunikasi,” *Blog Diana Raden Ayu*. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-kecemasan-berkomunikasi/8922/2> (12 Desember)
- Fauza, Lutfi. 2019. “Konseptual tentang Desensitisasi Sistematis,” *Blog Lutfifauzan*. <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)
- Nabila, Hanifah, 2019. Pengukuran Hars dan Dass,” *Blog Hanifah Nabila*. <http://id.scribd.com/document/334065153/Pengukuran-Hars-Dan-Dass> (9 Januari)
- Rachmawati, Indriyana. 2018. “Teknik Desensitisasi Diri (*Self Desensitization*) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII- D Negeri 11 Surakarta”. Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Surakarta. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/25877/NTQ5MZA=/Teknik-Desensitisasi-Diri-Self-Desensitization-untuk-Mengatasi-Kecemasan-Sosial-Siswa-Kelas-VIII-D-SMP-Negeri-11-Surakarta-abstrak.pdf> (10 November)
- 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_KECEMASAN_BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWI](https://www.researchgate.net/publication/320755399_HUBUNGAN_ANTARA_EFIKASI DIRI DENGAN_KECEMASAN_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> (Diakses 1 Januari 2019)



PAREPARE

BIODATA PENULIS



Yesi Irmawati. Lahir di Jakarta pada tanggal 26 Juni 1997, merupakan anak kedua dari pasangan bapak Iye H. Yusuf dan ibu Sarah. Riwayat pendidikan penulis :

1. SDN Inpres Kananga 2, Tahun 2009
2. MTs Sila. Tahun 2012
3. MAN 3 Bima, Tahun 2015
4. IAIN Parepare, Lulus tahun 2020

Peneliti menyelesaikan studi dengan mengerjakan tugas akhir yang berjudul Desensitisasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa BKI IAIN Parepare.

