

**URGENSI LAYANAN KONSELING DALAM MENGATASI  
KECEMASAN PRESENTASI TUGAS PERKULIAHAN  
(STUDI PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH)**

**SKRIPSI**

**MULYANA  
NIM. 180402040  
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2022 M/1444 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

**UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Oleh**

**MULYANA**

**NIM. 180402040**

**Disetujui Oleh:**

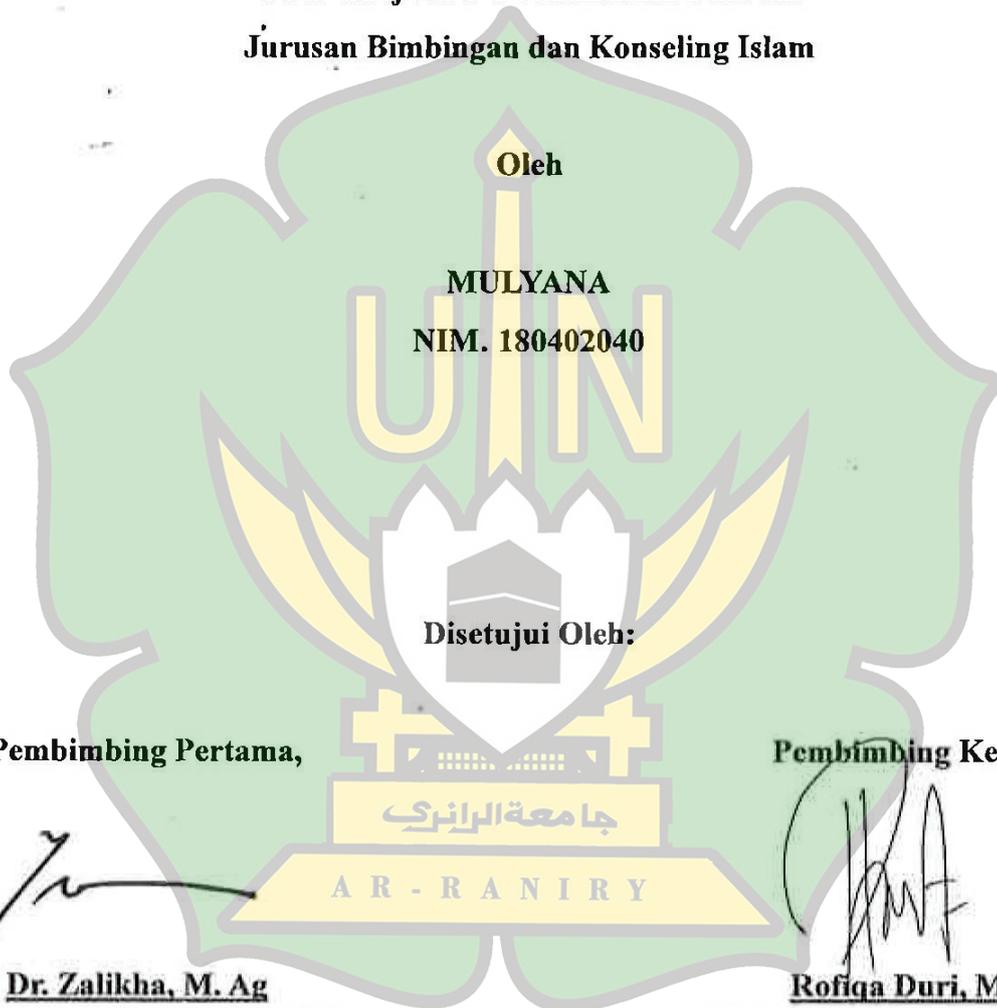
**Pembimbing Pertama,**

**Pembimbing Kedua,**



**Dr. Zalikha, M. Ag**  
**NIP:197302202008012012**

**Rofiq Duri, M.Pd**  
**NIP:199106152020121008**



**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai Tugas Akhir untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah**

**Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Diajukan Oleh**

**MULYANA  
NIM. 180402040**

**Pada Hari/ Tanggal**

**Rabu, 30 November 2022 M  
6 Jumadil Awal 1444 H**

**di**

**Darussalam – Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah**

**Ketua,**



**Dr. Zalikha, M.Ag  
NIP. 197302202008012012**

**Sekretaris,**



**Rofiqah Duri, M.Pd  
NIP. 199106152020121008**

**Anggota I,**



**Dr. Mira Fauziah, M. Ag  
NIP. 197203111998032002**

**Anggota II,**



**M. Yusuf, S.Sos.I, M.A  
NIDN. 210604801**



**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**

**Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd  
NIP. 196412201984122001**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Mulyana  
NIM : 180402040  
Jenjang : Strata Satu (S-1)  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjaan di suatu Perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka. jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maa saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunkasi Ar-Raniry.

Banda Aceh, 1 November 2022.  
Yang Menyatakan,

  
Mulyana

AR-RAN Nim: 180402040

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. Dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Urgensi Layanan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Presentasi Tugas Perkuliahan”**. Selanjutnya, shalawat dan salam senantiasa disanjung sajikan kepangkuan alam Nabi besar Muhammad SAW. Yang dengan berkat kegigihan beliau menyelamatkan umatnya dari alam jahiliah kealam islamiah, dari alam kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pembimbing yang telah membimbing kami, dan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini. Dan peneliti bersyukur dalam penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak sehingga dengan izin-Nya penyusunan ini terselesaikan dengan baik. Semoga segala bentuk bantuan dari semua pihak semoga mendapat balasan kebaikan pula.

Dalam hal ini izinkan lah peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Yang tercinta dan teristimewa untuk ayanda dan ibunda penulis, Abd Rahman dan Asyiah, keduanya telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang dan tidak henti-hentinya mendo'akmemberikan semangat serta dukungan sehingga

dapat menyelesaikan pendidikan hingga gelar sarjana. Begitu juga kepada kakak dan adik-adik tercinta siti zubaidah, lailatul magfirah dan kairunnisa yang sudi kiranya menemani perjuangan sampai saat ini.

2. Prof. Dr. Mujiburrahman M. Ag Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat menuntut ilmu atau belajar di kampus tercinta ini Uin Ar-Raniry.
3. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Mahmudin, S.Ag., M.SI. selaku Wakil dekan I, Fairus, S.Ag., M.A. selaku Wakil dekan II, dan Dr. Sabirin, S.Sos.I., M.SI. selaku Wakil dekan III.
4. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi bapak Jarnawi M.Pd.
5. Dr. Zalikha, M.Ag. Selaku Penasehat Akademik (PA) yang banyak memberikan kontribusi dan semangat bagi penulis.
6. Dan kepada pembimbing I serta pembimbing II, Dr. Zalikha M, Ag. Dan Rofiq Duri M.Pd. yang telah meluangkan waktu dan sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan, serta memberikan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada sahabat-sahabat penulis, Apriani, Reda wati.

Banda Aceh, Oktober 2021

Penulis,

Mulyana

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>PERNYATAAN KESALIAN KARYA ILMIAH</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Masalah.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Operasional.....	8
<b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Penelitian Yang Relevan .....	11
B. Konseling .....	12
1. Pengertian Konseling.....	12
2. Fungsi Konseling .....	13
3. Tujuan Konseling .....	14
4. Jenis Layanan Konseling .....	15
C. Kecemasan .....	20
1. Pengertian Kecemasan .....	20
2. Aspek-aspek Kecemasan .....	22
3. Faktor-faktor Mempengaruhi Kecemasan .....	25
4. Tingkat Kecemasan .....	27
5. Gangguan Kecemasan Perspektif Islam .....	28
D. Presentasi .....	31
<b>BAB III: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	40
C. Teknik Pengumpulan Data.....	41
D. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian .....	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	70

<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul **Urgensi Layanan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Presentasi Tugas Perkuliahan (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh)**. Penelitian ini menjelaskan tentang pentingnya layanan konseling dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan. Adapun titik permasalahan dalam kajian skripsi ini adalah masih banyak mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang mengalami kecemasan presentasi tugas perkuliahan, yang seharusnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tidak lagi mengalami kecemasan saat presentasi. Bimbingan Konseling Islam itu sendiri berfungsi untuk mengatasi kecemasan saat presentasi tetapi hal tersebut bertolak belakang dengan yang ada dilapangan, sangat diharapkan agar pihak Prodi Bimbingan Konseling Islam dapat memfungsikan kembali lab yang ada di Prodi Bimbingan Konseling Islam. Tujuan penelitian adalah mengetahui penyebab, cara mengatasi kecemasan dan urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sumber datanya adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling berjumlah sepuluh orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan trigulasi data yaitu reduksi data, display data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan (1). Penyebab mahasiswa mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan. *Pertama* tidak percaya diri, *Kedua* pengalaman masa lalu, *Ketiga* pikiran yang irrasional, *Keempat* tidak menguasai materi, *Kelima* belum meyesuaikan diri/adaptasi. (2). Cara mahasiswa mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan. *Pertama* relaksasi, *kedua* penyangkalan, *ketiga* kompensasi, *keempat* rasionalisasi, *kelima* pembelaan, *keenam* penguasaan materi. (3). Urgensi layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan di Prodi Bimbingan Konseling Islam itu sangat diperlukan karena agar membantu mahasiswa dalam mengatasi dan mengurangi kecemasan presentasi tugas perkuliahan.

*Kata kunci: Layanan Konseling, Kecemasan, Presentasi.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang ini pendidikan sangat penting bagi setiap orang baik itu anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Setiap orang pasti sangat membutuhkan pendidikan, baik orang yang sudah dianugerahi kecerdasan maupun yang belum dianugerahi kecerdasan. Banyak orang berfikir bahwa pendidikan itu adalah salah satu hal yang sangat penting dalam hidup ini. Setiap orang didunia berhak mendapatkan pendidikan yang layak, baik itu pada masyarakat perkotaan ataupun masyarakat perdesaan dan daerah terpencil sekalipun. Baik pendidikan yang didapat dari intalansi tertentu maupun pendidikan yang didapat dari pondok pesantren ataupun pendidikan yang didapat dari rumah.

Pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara dikutip oleh Hasbullah yaitu tuntunan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, Adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan.<sup>1</sup>

Pendidikan itu ada dua macam yaitu pendidikan formal dan informal. Pertama pendidikan formal Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa lembaga pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan

---

<sup>1</sup> Hasbullah, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011), hal 4.

menengah, dan pendidikan tinggi. Kedua pendidikan informal merupakan suatu proses yang sesungguhnya terjadi seumur hidup yang karenanya tiap-tiap individu memperoleh sikap, nilai, keterampilan dan pengetahuan dari pengalaman sehari-hari dan pengaruh lingkungannya dari famili atau keluarga dan tetangga, dari pekerjaan dan permainan, dari pasar, perpustakaan dan media massa.<sup>2</sup>

Pendidikan formal itu sendiri terdiri dari jenjang DS, SMP, SMA, dan perguruan tinggi. Dalam perguruan tinggi inilah sangat berbeda sistem pembelajarannya dari jenjang-jenjang yang lain. Di perguruan tinggi inilah mahasiswa diberikan tugas-tugas baik itu di akademik maupun diluar akademik seperti belajar, mengerjakan tugas dan bergabung organisasi-organisasi lainnya.

Kegiatan akademik di perguruan tinggi mahasiswa diberikan tugas guna untuk memenuhi salah satu kegiatan proses belajar mengajar di perguruan tinggi, baik itu tugas UTS, UAS maupun tugas presentasi. Dalam proses presentasi mahasiswa dituntut untuk aktif saat melaksanakan presentasi. Dalam proses perkuliahan mahasiswa tidak hanya berperan sebagai orang yang mendapatkan materi tetapi juga berperan sebagai orang yang memberi materi seperti membuat tugas perkuliahan kemudian di presentasikan di depan kelas.

Proses pembelajaran di perguruan tinggi sering kali kita jumpai bahwa proses belajarnya sangat berbeda dengan sekolah biasa, di perguruan tinggi tujuan kuliah tidak hanya untuk menyelesaikan S1 tetapi di perguruan tinggi juga bertujuan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen terhadap mahasiswa contohnya makalah, UTS, UAS dan tugas presentasi. Presentasi ini

---

<sup>2</sup> Muri Yusuf, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986), hal 61-62.

merupakan salah satu tugas yang diberikan dosen baik itu tugas kelompok atau individu kepada mahasiswa dengan cara menjadi penyampai materi di depan kelas. Jadi mahasiswa yang tidak memiliki kesiapan dalam presentasi baik fisik, psikis dan kesiapan materi sering kali mengalami kecemasan karena banyak hal seperti gugup ketika presentasi tugas perkuliahan di depan kelas, takut ditanya dosen tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan mahasiswa lain karena tidak fokus. Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi cenderung mengalami gangguan psikis seperti perasaan takut, sulit berkonsentrasi, panik, tegang dan gelisah.

Setiap mahasiswa pasti pernah mengalami kecemasan pada hal-hal tertentu dan kondisi tertentu. Memiliki rasa cemas adalah hal yang wajar bagi setiap individu karena rasa cemas itu merupakan reaksi munculnya akibat tekanan yang dirasakan individu yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala seperti detak jantung semakin cepat dari biasanya, gugup, berkeringat dingin, kehilangan fokus, dan kesulitan berkonsentrasi. Jika rasa cemas itu sudah berlebihan tentu akan berdampak negatif bagi individu tersebut baik secara fisik ataupun psikisnya.

Kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan dapat menjadi salah satu faktor penghambat proses belajar mengajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif mahasiswa. Jika mahasiswa mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan, mahasiswa akan sulit menyampaikan materi kepada audiennya, mahasiswa tidak bisa percaya diri, kemampuan komunikasinya terhambat dan lain sebagainya. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan berimbas pada hasil belajar yang tidak efektif dan kurang maksimal. Semakin sering mahasiswa

mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan maka semakin sulit pula mahasiswa dalam menyampaikan materi kepada audiens dan semakin tidak percaya diri ketika presentasi didepan kelas, hal ini akan berimbas kepada mahasiswa itu dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ia miliki.

Presentasi adalah suatu kegiatan berbicara dihadapan hadirin banyak atau salah satu bentuk komunikasi. Presentasi merupakan kegiatan mengajukan topik, pendapat atau informasi kepada orang lain atau khalayak banyak. Presentasi secara umum, berarti aktivitas berkomunikasi yang dilakukan untuk menyampaikan atau menunjukan sesuatu kepada orang lain dengan cara atau menggunakan media tertentu.<sup>3</sup>

Presentasi merupakan suatu kegiatan aktif dimana seorang pembicara menyampaikan dan mengkomunikasikan ide serta informasi kepada sekelompok audiens. Jadi pengertian presentasi adalah suatu bentuk laporan lisan mengenai suatu fakta tertentu kepada komunikan. Dan presentasi adalah penyajian atau penyampaian karya tulis atau karya ilmiah seseorang didepan forum undangan/peserta atau suatu kegiatan berbicara didepan masyarakat/khalayak ramai maupun mahasiswa, dalam rangka mengajukan suatu ide atau gagasan untuk mendapatkan pemahaman atau kesepakatan bersama bisa juga memaparkan suatu tugas didepan kelas.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Ridwan Sutriadi, *“Pengertian Dasar Dan Kebutuhan Presentasi Dan Komunikasi Dalam PWK”*, Artikel Teknik Presentasi dan Komunikasi, hal 3.

<sup>4</sup> Santi Pratiwi Tri Utami, 2016, *“Pelatihan Presentasi Ilmiah Untuk Meningkatkan Daya Saing Dalam Kompetisi ilmiah Bagi Anggota Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Di Kota Semarang”*. Jurnal Semar, Vol 5 No 1 November 2016. hal 86.

Menurut Rusmiti dikutip oleh Cahyani mengemukakan bahwa hambatan presentasi tersebut terdiri atas hambatan yang datangnya dari pembicara sendiri (internal) seperti ketidaksempurnaan alat ucap, penguasaan komponen kebahasaan dan kelelahan dan Kesehatan fisik maupun mental. dan hambatan yang datangnya dari luar (eksternal) seperti suara atau bunyi, kondisi ruangan dan pengetahuan pendengar.

Berdasarkan hasil observasi serta pengamatan yang dilakukan peneliti masih banyak mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan di depan kelas terutama ketika mahasiswa disuruh mempresentasikan tugas kuliah mereka tidak berani dan tidak percaya diri serta merasa gugup saat presentasi. Gejala-gejala lain dari kecemasan saat presentasi yang ditampilkan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya gelisah, tidak aktif, berdiam diri, berkeringat dan bingung tidak tahu apa yang harus dilakukan.<sup>5</sup> Seharusnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam itu sendiri tidak lagi mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan tetapi hal tersebut bertolak belakang dengan yang ada di lapangan.

Dan layanan konseling ini juga bertujuan untuk membantu individu mulai dari pengambilan keputusan hingga memperkuat kepercayaan sosial, membangun keterampilan menolong diri sendiri dan memecahkan suatu masalah.<sup>6</sup> Serta layanan konseling berperan untuk mewujudkan kondisi yang kondusif yang membuat mahasiswa nyaman dan aman, menciptakan hubungan sosial yang

---

<sup>5</sup> Pada Tanggal 10 November 2021.

<sup>6</sup> Neni Nur Utami, Michiko Mamesah, "Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Di SMPN 232 Jakarta", Jurnal Bimbingan Dan Konseling 10 (1), Juni 2021, hal 48.

positif antara dosen dan mahasiswa, dan pemenuhan diri dalam mengembangkan potensi dan pribadinya.

Berdasarkan pengamatan dibutuhkannya layanan konseling agar dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan pencegahan dan pengentasan terkait kecemasan presentasi melalui layanan perkembangan maupun intervensi salah satu layanan konseling kelompok. Melalui layanan ini diharapkan mahasiswa dapat memahami diri, mengembangkan diri sebagai manusia yang unik, mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan diri sendiri. Karena berhubung layanan konseling masih belum berfungsi di Prodi Bimbingan Konseling Islam, peneliti menyarankan/mengharapkan agar lab Bimbingan Konseling Islam Kembali di fungsikan lagi.

Kajian ini melihat bagaimana Urgensi Layanan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Presentasi Tugas Perkuliahan pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## **B. Rumusan Masalah R - R A N I R Y**

Untuk lebih detailnya permasalahan penelitian dalam kajian ini dapat dirumusan sebagai berikut:

1. Mengapa terjadi kecemasan pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry pada saat presentasi tugas perkuliahan?

2. Bagaimana mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry?
3. Bagaimana Urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry saat presentasi tugas perkuliahan.
2. Untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan pada mahasiswa saat presentasi tugas perkuliahan Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
3. Untuk mengetahui urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan saat presentasi.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan teori terkait tentang urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan

presentasi tugas perkuliahan sekaligus untuk menambah bahan bacaan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan masukan bagi mahasiswa maupun dosen.
  - a. Manfaat untuk peneliti adalah sebagai syarat terpenuhinya menjadi sarjana lulusan S1 serta penelitian ini dilakukan agar peneliti mengetahui urgensi layanan konseling mengatasi kecemasan presentasi.
  - b. Manfaat untuk mahasiswa agar dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.
  - c. Manfaat untuk dosen agar bisa menjadi bahan ajar bagi mahasiswa.
  - d. Manfaat untuk prodi diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan mengenai layanan konseling diperguruan tinggi khususnya di prodi Bimbingan Konseling Islam Uin Ar-Raniry.

#### **E. Definisi Operasional**

##### **1. Urgensi**

Menurut Departemen Pendidikan Nasional dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* menjelaskan tentang pengertian urgensi, yaitu keharusan yang mendesak atau hal yang sangat penting. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia urgensi diartikan sebagai perlunya atau pentingnya tindakan yang cepat atau segera.<sup>7</sup> jadi dapat disimpulkan urgensi adalah untuk menjelaskan tentang

---

<sup>7</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet IV, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), hal 1536.

pentingnya layanan konseling bagi mahasiswa BKI FDK Uin Ar-Raniry yang mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

## 2. Layanan Konseling Kelompok

Layanan adalah suatu perbuatan atau penampilan yang dapat ditawarkan oleh satu partai kepada yang lain yang tidak berwujud dan tidak mengaitkan kepemilikan apapun. Ini mungkin atau mungkin tidak diikat oleh suatu produk fisik.<sup>8</sup> Pengertian layanan atau pelayanan secara umum menurut Purwadarmita adalah menyediakan segala apa yang dibutuhkan orang lain.<sup>9</sup> Menurut Prayitno konseling kelompok usaha memberikan bantuan oleh seseorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suatu kelompok.<sup>10</sup>

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang akan digunakan dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan pada mahasiswa. Maksudnya hanya melihat urgensi layanan konseling kelompok ini dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

## 3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan

---

<sup>8</sup> Philip Kotler, *Marketing Management: An Asian Perceptice*, Jakarta: Prehallindo 1999, hal 168.

<sup>9</sup> Purwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka 1996), hal 245.

<sup>10</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal 307.

universitas baik negeri ataupun swasta guna mendapat gelar serta kemampuan dalam bidang ilmu yang ditekuni.<sup>11</sup> Jadi mahasiswa diatas merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakkultas Dakwah dan Komuniasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

#### 4. Tugas Perkuliahan

Tugas menurut *kamus besar Bahasa indonesia* adalah sesuatu yang wajib dikerjakan atau yang ditentukan untuk dilakukan, pekerjaan yang menjadi tanggung jawab seseorang, pekerjaan yang dibebankan. Tugas juga berarti suruhan (perintah) untuk melakkukan sesuatu.<sup>12</sup> Jadi tugas perkuliahan adalah sesuatu yang di perintahkan atau dibebankan kepada mahasiswa oleh dosen pembimbing guna untuk mendapatkan nilai. Tugas tersebut berupa makalah yang dipresentasikan di depan kelas.

---

<sup>11</sup> Hartaji, Damar A. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. (Fakultas Psikologi: Universitas Gunadarma, 2012), hal 5.

<sup>12</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian yang sebelumnya relevan

Dalam Skripsi Via Arganiri, mengadakan penelitian tentang pengaruh bimbingan kelompok dengan Teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa kelas VII di SMP negeri 10 Palembang, berdasar analisis data, taraf signifikasinya adala 0,05, dimana  $t(\text{hitung})=13,45$  lebih besar  $t(\text{table})=2,365$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara didepan kelas dengan menggunakan bimbingan kelompok Teknik sosiodrama pada siswa kelas VII di SMP 10 Palembang, hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan Teknik sosiodrama membantu siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan kelas.<sup>1</sup>

Dalam Skripsi Sonnya Hudayana, mengadakan penelitian tentang efektivitas layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik kelas XI mipa SMAN 5 bandar lampung tahun ajaran 2019/2010, permasalahan yang dibahas disini adalah apakah layanan penguasaan konten efektif dalam mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas pada peserta didik, ruang lingkup penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMAN 5 Palembang, hasil menunjukkan uji Wilcoxon yang diperoleh yakni hasil

---

<sup>1</sup> Via Agrarini dkk, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang", Jurnal Konseling Komperhensif (Online), Vol. 6, No. 1 Mei (2019), e-mail: [viaargarini030@gmail.com](mailto:viaargarini030@gmail.com). Diakses 20 juli 2022, hal 1.

yang diketahui yaitu Z hitung sebesar -4,526, sedangkan pada nilai Asymo.Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000. Karena Z hitung Sig 0,000<0,05 sesuai pengujian statistika yang digunakan maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konsten efektif dalam mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 5 bandar lampung.<sup>2</sup>

## **B. Konseling.**

### **1. Pengertian konseling.**

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari kata latin, yaitu “*conilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan Bahasa aglo-saxon, istilah konsling berasal dari kata “*sellan*” yang berarti “menyeramkan” atau “menyampaikan”.<sup>3</sup>

*Counselling* dalam kamus Bahasa Inggris berkaitan dengan kata *counsel*, yang mempunyai arti sebagai berikut: nasihat (*to obtion counsel*) anjuran (*to give counsel*) pembicaraan (*to ask counsel*) dengan demikian *counseling* diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicara dengan bertukar pikiran.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Sonnya Hidayana, “Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Pada Peserta Didik Kelas XI mipa SMAN 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2010”, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020, hal 1.

<sup>3</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal 99.

<sup>4</sup> Wingkel W.S Dan M.M Srihastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), hal 34.

Menurut ASCA (*American school counsellor association*) konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.<sup>5</sup>

## 2. Fungsi Konseling

- a. Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli supaya mempunyai pemahaman terhadap dirinya (potensinya) serta lingkungan (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).
- b. Fungsi Preventif, yaitu fungsi yang berkaitan menggunakan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli.
- c. Fungsi Pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih agresif dari fungsi-fungsi lainnya.
- d. Fungsi Penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif atau bersifat menyembuhkan, mnyembuhkann disisni maksudnya menyembuhkan dari berbagai persoalan yang sedang dialami seseorang.
- e. Fungsi Penyaluran, Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih aktivitas ekstrakurikuler, jurusan atau

---

<sup>5</sup> Nurihsan, Ahmad Juntika, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Reptika Aditama, 2007), hal 10.

program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, talenta, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

- f. Fungsi Adaptasi, Yaitu fungsi membantu para klien untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya baik pendidikan juga sosialnya.

Jadi dari teori di atas dapat dijelaskan fungsi konseling berfungsi dapat membantu individu tahu dirinya dan lingkungannya, serta bisa mencegah atau mengantisipasi individu dari berbagai prolematika yang akan menimpa dan membantu individu yang sedang mengalami berbagai persoalan, serta membantu individu beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya.

### **3. Tujuan konseling**

- a. Membantu seorang individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan, tuntutan positif lingkungannya dan predisposisi yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakatnya, dalam berbagai latar belakang yang ada seperti keluarga, pendidikan, atau status ekonomi.
- b. Membentuk seseorang mengenali dirinya sendiri dengan memberi informasi kepada individu tentang dirinya, potensinya, kemungkinan-kemungkinan yang memadai bagi potensinya dan bagaimana memanfaatkan pengetahuan sebaik-baiknya.
- c. Memberi kebebasan kepada individu untuk membuat keputusan sendiri serta memilih jalurnya sendiri yang dapat megarahkannya.

- d. Dalam menjalani hidup menjadikan individu lebih efektif, efisien dan sistematis dalam memilih alternatif pemecahan masalah.
- e. Konseling membantu individu untuk menghapus/menghilangkan tingkah laku maladaptif (persoalan) menjadi tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien<sup>6</sup>

Jadi konseling adalah upaya membantu individu melalui proses intraksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, serta mampu membuat keputusan secara efektif dan menentukan tujuan berdasarkan apa yang diyakininya sehingga konseli merasa Bahagia dan efektif prilakunya.<sup>7</sup>

#### **4. Jenis Layanan**

##### **a. Layanan Konseling kelompok**

Menurut Prayitno konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskann masalah yang sedang dihadapi dalam suatu kelompok.<sup>8</sup>

Konseling kelompok merupakan salah satu starategi dalam bimbingan dan konseling. Layanan konseling mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemacahan masalah pribadi (Peserta didik) yang menjadi peserta layanan.

---

<sup>6</sup> Kamela Husein, <http://eprints.undip.ac.id> (Online), Diakses 08 Desember 2022, hal 65.

<sup>7</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal 26.

<sup>8</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal 307

Dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi yang di alami oleh masing-masing anggota kelompok (konseli). Masalah pribadi di bahas dalam suasana dinamika kelompok yang insten dan konstruktif. Diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor).<sup>9</sup>

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan manfaat dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang di bahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu dalam pribadi, sosial, belajar, dan karir) sseperti konseling perorangan, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya<sup>10</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu usaha konselor (pembimbing) dalam mengatasi, membantu dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh setiap anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok agar tercapainya perkembangan atau terpecahnya permasalahan secara optimal.

b. Tujuan layanan konseling kelompok

Secara umum konseling kelompok adalah berkembangannya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat, mengganggu sosialisasi

---

<sup>9</sup> Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Gravindo Persada, 2011), hal 179.

<sup>10</sup> Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusuma Wati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Renika Cipta, 2008), hal 34.

dan komunikasi peserta didik di ungkap dan di dinamika melalui berbagai pendekatan sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat dituntaskan masalah nya masalah (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok<sup>11</sup>

Dapat disimpulkan dari bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi anggota kelompok dan kemampuan bersosialisasi serta mampu memecahkan permasalahan pribadi masing-masing anggota kelompok secara optimal.

#### c. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- 1) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- 2) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- 3) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang.
- 4) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, sertapenilaian terhadap anggota kelompok.

---

<sup>11</sup> Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Raja Gravindo Persada, 2011), hal 180.

- 5) Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- 6) Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.
- 7) Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.<sup>12</sup>

d. Komponen-komponen konseling kelompok

1) Pemimpin kelompok dan konseling kelompok

Pemimpin konseling kelompok pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok.

2) Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

---

<sup>12</sup> Amila Salleh dkk, *Bimbingan dan Konseleling sekolah*, (Malaysia: Persatuan Peserbit Buku Malaysia, 2006), hal 128.

### 3) Dinamika Konseling Kelompok

Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

#### e. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Tahapan – tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

- 1). Perencanaan yang mencakup kegiatan; (a) membentuk kelompok, ketentuan membentuk kelompok dalam konseling kelompok antara 8- 10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang), (b) mengidentifikasi dan menyekinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah di bawa kedalam layanan konseling kelompok, (c) menempatkan klien dalam kelompok, (d) menyusun jadwal kegiatan, (e) menetapkan prosedur dalam layanan, (f) menetapkan fasilitaslayanan, (7) menyiapkan kelengkapan administrasi.
- 2). Pelaksanaan mecangkup kegiatan; (a) mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok, (b) mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok, (c) menyelenggarakan layanan konseling melalui tahap-tahap (1) pembentukan, (2) peralihan, (3) kegiatan dan (4) pengakhiran.
- 3). Evaluasi, mencangkup kegiatan; (a) menetapkan materi evaluasi, (b) menetapkan prodesur evaluasi, (c) menyusun Instrument evaluasi, (d) mengoptimalkan instrument evaluasi, (e) mengolah instrument evaluasi.
- 4). Analisis hasil evaluasi,mencangkup hasil kegitan; (a) menetapkan hasil standar norma atau analisis, (b) melakukan analisis, (c) menafsirkan analisis.

5). Tindak lanjut, mencakup kegiatan ; (a) menetapkan jenis dan arah kegiatan tindak lanjut, (b) mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, (c) melaksanakan rencana tindak lanjut.

6). Laporan, mencakup kegiatan; (a) menyusun laporan layanan konseling kelompok, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait, (c) mengomunikasikan laporan layanan.<sup>13</sup>

## C. Kecemasan

### 1. Pengertian kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal yang wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari Bahasa Latin angustus yang memiliki arti kaku, dan ango, anxi yang berarti mencekik.<sup>14</sup> Nevid juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa suatu yang buruk akan terjadi.<sup>15</sup> Kecemasan menurut Freud adalah suatu keadaan perasaan afektif yang

---

<sup>13</sup> Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hal 185-186.

<sup>14</sup> Chaplin, J, P, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: rajawali press, 2009), hal 12.

tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Gail W stuart memaparkan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.<sup>16</sup> Menurut V. Mark Durand kecemasan adalah sebuah emosi yang teriplikasi di seluruh aspek psikopatologi yang sangat luas.<sup>17</sup>

Kecemasan menurut nurodin adalah reaksi secara aktual atau sinyal yang melibatkan persepsi akan adanya bahaya yang terjadi pada diri individu. Kecemasan ini selanjutnya menimbulkan prasangka-prasangka negative yang membuat keadaan semakin parah sehingga berakibat kepada ketengangan fisik dan lain sebagainya.<sup>18</sup>

Muclas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketengangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai komplik atau ancaman.<sup>19</sup> Sementara menurut Lazarus sebagaimana yang dikutip oleh Gufron, membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

<sup>15</sup> Nevid, Jeffrey dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal 163.

<sup>16</sup> Dona Fitri Annisa., Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal Konselor, vol 5 No 2 Juni 2016, hal 94.

<sup>17</sup> V. mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, Helly Prajitno Soetjipto, Cet Ke-1, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006), hal 58.

<sup>18</sup> Nurodin, Aep kusanwan, *Bimbingan & Konseling Populasi Khusus*, Cet Ke-1 (Bandung: Refika Aditama, 2021) hal 65.

<sup>19</sup> Indah Roziah Cholilah dkk, “*Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemic Covid-19*”, Al-Tatwir, Vol. 7 No 1 April 2020, hal 49.

a. State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai kecemasan misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

b. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dari berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety) yaitu menghadapi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.<sup>20</sup>

## 2. Aspek-aspek kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku yaitu respon individu yang mengalami gejala kecemasan seperti gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut., bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan

---

<sup>20</sup> M. Nur Gufron & Risnawita S. Rini, *Teori-Teori Psikologi*, Cet Ke-3, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal 142.

interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, Menghindar, dan hiperventilasi.

- b. Kognitif yaitu respon individu yang mengalami gejala kecemasan seperti perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian dan mimpi buruk.
- c. Afektif yaitu respon individu yang mengalami gejala kecemasan seperti mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu.<sup>21</sup>

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu. 1). Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain. 2). Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut. 3). Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.<sup>22</sup>

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus yang dikutip oleh Gufron mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi hal-hal dibawa ini:

- 1). Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri,

---

<sup>21</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)”, Jurnal Konselor, Vol 5. No 2. Juni 2016, hal 94.

<sup>22</sup> *Ibid*, hal 95.

seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya dan mudah berperasangka buruk terhadap dirinya sendiri. 2). Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom. 3). Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan pemikiran yang rasional terhadap tugas.<sup>23</sup>

Freud membedakan kecemasan menjadi tiga bagian, yaitu:

a. Kecemasan Realistis

Kecemasan ini merupakan kecemasan atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar, seperti banjir, gempa, runtuhnya gedung. Kecemasan realistis ini merupakan yang paling pokok, karena kedua kecemasan yang lain, kecemasan neurotis dan kecemasan moral berasal dari kecemasan yang realistis ini.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurotis adalah kecemasan terhadap tidak terkendalinya naluri yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya. Freud membaginya dalam tiga kelompok, yaitu: 1) Cemas Umum, merupakan cemas yang sederhana karena tidak berhubungan dengan hal tertentu, yang terjadi hanyalah individu merasa takut dan perasaan tidak menentu. 2) Cemas Penyakit, merupakan cemas yang mencakup pengalaman terhadap obyek atau situasi tertentu sebagai penyebab kadang merasa cemas karena takut akan terjadi hal lain, ketakutan akan kejadian itu merupakan ancaman. 3) Cemas dalam bentuk ancaman, merupakan cemas yang menyertai gejala kejiwaan seperti

---

<sup>23</sup> M. Nur Gufon & Risnawita S. Rini, (Mengutip Deffenbacher dan Hazaleus) *Teori-Teori Psikologi*, Cet Ke-3, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,2012), hal 143.

histeria misalnya, orang yang menderita gejala tersebut kadang-kadang tidak ingat apa-apa.

### c. Kecemasan Moral

Ketakutan terhadap hati nurani. Seseorang yang hati nuraninya berkembang dengan baik cenderung merasa berdosa jika melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya. Misalnya kecemasan terhadap perbuatan yang melanggar ajaran agama. Orang yang super ego atau aspek sosiologis (das Uber Ich) berkembang baik cenderung untuk merasa berdosa apabila ia melakukan atau berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realistik, karena di masa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.<sup>24</sup>

### 3. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan (anxiety)

- a. Pengaruh dan peranan lingkungan sekitar terhadap kepribadian individu yang mampu mengancam dan membahayakan individu.
- b. Stimulus-stimulus yang dihadapi. Dalam hal ini stimulus yang mengancam atau membahayakan, individu biasanya menunjukkan reaksi ketakutan dan lebih-lebih jika stimulus tersebut tidak bisa diatasi.

---

<sup>24</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal Konselor (Online), Vol 5. No 2. Juni 2016, email: Donafitriannisa48@gmail.com. Diakses 20 Mei 2022. hal 95.

- c. Persepsi, Yaitu tentang perasaan yang tidak menyenangkan sehingga muncul kecemasan.

Blacburn & Davidson menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman yang dikutip dalam bukunya Gufron menyatakan terdapat empat faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
- 2) Pikiran yang tidak rasional Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:
  - a) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
  - b) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan

ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

- 3) Persetujuan, adanya keyakinan yang salah didasarkan pada hal virtual yang tidak diinginkan tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.<sup>25</sup>

#### **4. Tingkat kecemasan (anxiety)**

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan Gail W. Stuart mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

- a. Ansietas ringan Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
- b. Ansietas sedang Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.
- c. Ansietas berat Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak

---

<sup>25</sup> M. Nur Gufron & Risnawita S. Rini, (Mengutip Adler Dan Roman) *Teori-Teori Psikologi*, cet-3, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,2012), hal 147.

berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

- d. Tingkat panik Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.<sup>26</sup>

### **5. Gangguan kecemasan perspektif Islam**

Menurut Wahid Nasrudin yang dikutip oleh Nurrodin pandangan islam terkait dengan kecemasan dapat digambarkan dengan gejala fisik dalam tubuh manusia. Dalam Al-Qur'an, sebetulnya telah digambarkan mengenai jiwa manusia yang mengalami kecemasan *khauf* (ketakutan), *tahzan* (susah), *daiq* (kesempitan jiwa), dan *hau'u* (gelisah).

#### **a. Khauf (Ketakutan).**

Menurut Ibnu Manzur yang dikutip oleh Nurodin dalam Bahasa, *khauf* dapat juga diartikan sebagai rasa takut, cemas dan gelisah. Kemudian *khauf* juga diartikan *faza* yaitu rasa khawatir.<sup>27</sup> Kemudian, dalam arti lain sebagai *qital* yang

<sup>26</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Romana P. Kapoh & Egi Komara Yudh, (Jakarta: EGC, 2006), Hal 145.

<sup>27</sup> Nurodin, Aep Kusnawan, *Bimbingan & Konseling Populasi Khusus*, Cet Ke-1 (Bandung: Refika Aditama, 2021). Hal 76.

artinya perang atau membunuh. Secara lebih jelas, *khauf* menggambarkan kondisi hati yang tidak tenang, memikirkan sesuatu yang belum terjadi dan mungkin sesuatu yang sedang terjadi, dengan ditandai pikiran yang negatif yang membuat individu tidak tenang.

Pikiran negatif akan dimunculkan dugaan-dugaan yang membuat keadaan semakin tidak terkendali dan panik, sehingga muncul yang namanya *khasyyah* (ketakutan berlebihan/tinggi). *Khasyyah* menjadi bagian yang merusak hati dan keteguhan iman, yang membuat individu merasakan ketidakseimbangan jiwa.

b. *Tahzan* (Susah).

Menurut Ibnu Manzur yang dikutip oleh Nuroddin secara *hazn* secara bahasa dapat diartikan sedih, kesengsaraan, kemalangan bahkan kesulitan. Kata sedih sering disandingkan dengan sesuatu yang membahagiakan dan merasa senang. Kondisi sedih merupakan kondisi hati yang merasakan ketidaktenangan yang memunculkan tekanan emosi. Makna dari kesedihan yaitu meratapi sesuatu yang sudah terjadi, yang dialami individu. Kesedihan dalam berkepanjangan dalam Islam tidak diperbolehkan, bahkan dapat mendatangkan kesengsaraan dan membuat hati serta keimanan goyah.<sup>28</sup> Allah SWT berfirman dalam Q. S Al-Qur'an Baqarah ayat 38, yaitu.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ

هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

---

<sup>28</sup>*Ibid*, hal 77.

Kami berfirman “Turunlah kamu semuanya dari surga itu, kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”

c. *Daiq* (Kesempitan jiwa)

*Daiq* berasal dari kata *daqa* yang memiliki arti sempit atau ada rasa atau ada rasa ragu dalam hati. Kesempitan jiwa dapat diartikan tidak ada rasa merdeka dalam hati, sehingga jauh dari kata lapang. Individu yang merasakan kesempitan jiwa hidupnya tidak bisa bahagia, tetapi diselimuti rasa gundah dan gelisah. Adapun firman Allah SWT dalam Q.S An-Nahl 127 yang menjelaskan bahwa:

وَاَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

“Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah SWT dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakana.”

d. *Halu'a* (Gelisah)

Kata *halu'a* dapat diartikan cepat gelisah, kemudian pendapat lain juga ada yang mengartikan ragu, cemas, kurang sabar, dan keinginan meluap-luap semacam rakus. Keinginan yang meluap-luap seolah-olah tidak sabar akan

berdampak pada kebimbangan dan goyah hati serta enggan melakukan kebaikan.<sup>29</sup> Individu yang terkena sifat *halu'a* akan terhinggapi rasa kikir enggan memberikan kebaikan apabila dibutukann orang lain. Dalam Al-Qur'an, disebutkan orang yag bersifat *halu'a* yaitu Q.S. Al-Ma'arij ayat 19.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat keluh kesah”

## D. Presentasi

### 1. Pengertian presentasi

Presentasi sebagai percakapan formal adalah berbicara kepada kelompok tersebut sebagai kegiatan alamiah Baker mendefinisikan, Presentasi adalah proses untuk menunjukkan dan menjelaskan isi sebuah topik ke audience atau sekelompok audience. Hal ini sering digunakan untuk menilai belajar mahasiswa dalam proyek penelitian individu atau kelompok.<sup>30</sup>

Presentasi merupakan suatu kegiatan aktif dimana seorang pembicara menyampaikan dan mengkomunikasikan ide serta informasi kepada sekelompok audiens. Jadi pengertian presentasi adalah suatu bentuk laporan lisan mengenai suatu fakta tertentu kepada komunikan. Dan presentasi adalah penyajian atau penyampaian karya tulis atau karya ilmiah seseorang didepan forum undangan/peserta atau suatu kegiatan berbicara didepan masyarakat/khalayak ramai maupun mahasiswa, dalam rangka mengajukan suatu ide atau gagasan

<sup>29</sup> *Ibid*, hal 78.

<sup>30</sup> <http://repository.umy.ac.id> (Online), Diakses pada tanggal 07 Desember 2022. hal 16.

untuk mendapatkan pemahaman atau kesepakatan bersama bisa juga memaparkan suatu tugas didepan kelas.<sup>31</sup>

Presentasi adalah penyajian atau penyampaian karya tulis atau karya ilmiah seseorang di depan forum undangan/ peserta atau suatu kegiatan berbicara di depan masyarakat/ halayak ramai (audiens), dalam rangka mengajukan suatu ide atau gagasan untuk mendapatkan pemahaman atau kesepakatan Bersama. Kehadiran peserta dalam presentasi bermanfaat untuk membuat presentasi secara lebih aktif dan lancar, serta efisien dalam jangka waktu yang ditentukan.

Orang yang menyampaikan presentasi disebut presentator atau presenter, sedangkan orang yang menghadiri presentasi disebut audience. Agar presentasi itu dapat berjalan secara selektif, ada beberapa hal yang perlu diperhitungkan. Hal yang dimaksudkan tersebut adalah sebagai berikut: menarik minat dan perhatian peserta, mengarahkan perhatian peserta, mempertahankan minat dan perhatian peserta, menjaga kefokusn pada presentasi yang disajikan, menjaga etika atau kode etik presentasi. Adapun tujuan dari presentasi adalah menginformasikan, meyakinkan, membujuk, menginspirasi, dan menghibur.

Ciri-ciri presentasi yang baik dan benar adalah penyampaian dengan semangat dan siap mental, kejelasan berbicara di depan audiens, disajikan secara sistematis, memberi argumen yang dapat diterima, slide dapat terbaca dan menarik, kontak mata dengan audiens, melakukan gerak berbicara, penggunaan

---

<sup>31</sup>Santi Pratiwi Tri Utami, “Pelatihan Presentasi Ilmiah Untuk Meningkatkan Daya Saing Dalam Kompetisi Ilmiah Bagi Anggota Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Di Kota Semarang”, Jurnal Semar (Online), Vol 5 No 1, November 2016. hal 86.

pakaian yang serasi, memiliki sesi tanya jawab, dan disampaikan secara tepat waktu.

Beberapa jenis presentasi antara lain presentasi impromptu yaitu presentasi yang bersifat dadakan tanpa adanya persiapan sebelumnya seperti saat ditunjuk oleh dosen kita langsung memberikann pendapat tanpa adanya persiapan sebelumnya. presentasi naskah yaitu seorang presenter yang menyampaikan ide atau gagasannya melalui tulisan naskah yang dipersiapkan sebelumnya seperti selembor kerta maupun dalam buku. presentasi hafalan yaitu menyampaikan ide atau gagasan yang dia presentasikan yang sebelumnya sudah presenter hafal dari teks yang sudah disediakan sebelumnya. presentasi ekstemporer yaitu yang mana presenter hanya menunjukan poin-poin besarnya kemudian dari poin besar tersebut presenter menjelaskan poin besar tersebut secara mendetail. Selain keempat jenis presentasi di atas. Adapula beberapa jenis presentasi sebagai berikut oral, presentasi yang dilakukan dengan cara berbicara langsung kepada audience, visual, presentasi yang menggunakan tampilan, contoh Ms. power point, teksual, presentasi yang menggunakan teks atau selebaran.<sup>32</sup>

Jadi bisa dikatakan presentasi itu merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan didalam forum atau orang banyak guna menyampaikan suatu gasasan atau ide yang kita miliki didepan. Orang yang presetasi disebut juga presentator, dalam beerpresentasi ada juga sesi tanya jawab antara si preesentator dengan audien.

---

<sup>32</sup> Santi Pratiwi Tri Utami dan Deby Luriawati Naryatmojo, “Pelatihan Presentasi Ilmiah Untuk Meningkatkan Daya Saing Kompetisi Ilmiah Bagi Anggota Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Fikota Semarang”, Jurnal Semar, ISSN 2302-3937 Vol.5 No.1 November 2016, hal 86.

## 2. Faktor pendukung presentasi

Menurut Ayres dan Miller yang beranggapan bahwa ada berapa macam faktor pendukung yang dibutuhkan oleh mahasiswa pada saat presentasi adalah pertama motivasi (*motivation*), yang kedua kemampuan yang meyakinkan (*crebility*), yang ketiga Tehnik penyampaian (*delivery*).

Motivation: psychologists have long wondered why people behave as they do, this is what we have in mind when we consider a speaker's motivation, Credibility: speaker credibility rests on a speaker's trustworthiness, competence, and good will, The speaker who appears to be well-informed and well-organized will be considered competent, Good will is established when the speaker seems to have the best interest of the audience in mind.<sup>33</sup>

### a. Motivasi.

Motivasi adalah perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang ditandai dengan dorongan yang berasal dari diri seseorang untuk mencapai tujuan. Dorongan dan reaksi-reaksi usaha yang disebabkan karena adanya kebutuhan untuk berprestasi dalam hidup. Hal tersebut menjadikan individu memiliki usaha, keinginan dan dorong untuk mencapai hasil belajar yang tinggi. Teeven dan Smith dalam Martaniah menyatakan bahwa motivasi adalah konstruk dan pengaktifan perilaku, sedangkan komponen yang lebih spesifik dari motivasi yang berhubungan dengan tipe-perilaku tertentu disebut motif Motif merupakan faktor penggerak yang menyebabkan timbulnya perilaku tertentu, sedangkan motivasi struktur dari berbagai motif yang timbul pada diri seseorang. Kemudian Smith dan

---

<sup>33</sup> Aryadillah, "Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)", Vol, XVII, No. 2 September 2017, hal 201.

Sarason memberikan pengertian motivasi berasal dari kata latin move yang berarti dorongan atau menggerakkan, dengan demikian motivasi diartikan sebagai daya bergerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas demi mencapai suatu tujuan.<sup>34</sup>

Menurut Wina Sanjaya dilihat dari sifatnya motivasi dapat dibedakan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang muncul dari dalam diri individu misalkan siswa belajar karena didorong oleh keinginannya sendiri menambah pengetahuan atau seseorang berolah raga tenis karena memang ia mencintai olah raga tersebut. Jadi dengan demikian, dalam motivasi intrinsik tujuan yang ingin dicapai ada dalam kegiatan itu sendiri.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar diri. Misalkan siswa belajar dengan penuh semangat karena ingin mendapatkan nilai yang bagus; seseorang berolah raga karena ingin menjadi juara dalam suatu turnamen. Dengan demikian dalam motivasi ekstrinsik tujuan yang ingin dicapai berada di luar kegiatan itu. Dalam proses pembelajaran, motivasi intrinsik sulit untuk diciptakan karena motivasi ini datangnya dari dalam diri siswa. Kita tidak akan tahu seberapa besar motivasi intrinsik yang menyertai perbuatan siswa. Hal yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan motivasi ekstrinsik untuk menambah dorongan kepada siswa agar lebih giat belajar.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Maryam Muhammad, "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran", *Latanida Journal*, Vol. 4 No. 2 2016, hal 90.

<sup>35</sup> Amna Emna, "Kedudukan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran", *Lamtanida Journal*, Vol. 5 No. 2, 2017, hal 178.

Menurut Sardiman motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif dan berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Dengan kata lain individu terdorong untuk bertingkah laku kearah tujuan tertentu tanpa adanya faktor pendorong dari luar. Seseorang cenderung akan bersemangat untuk menyelesaikan suatu kegiatan karena ada motivasi yang kuat dalam dirinya. Motivasi sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk suatu kegiatan nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam individu, yang berarti seseorang melakukan suatu tindakan tidak berdasarkan dari dorongan-dorongan atau faktor-faktor lain yang berasal dari luar diri, contohnya self-actualization need (keinginan untuk mengaktualisasikan diri). Terbentuknya motivasi intrinsik terjadi karena adanya keinginan yang timbul secara alamiah dari dalam yang membangkitkan semangat atau menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai kepuasan atau tujuan, karena manusia selalu mempunyai naluri untuk mencapai sesuatu maka melalui motivasi intrinsik inilah dapat mendorong seseorang untuk terlibat dalam sebuah aktivitas. Motivasi instrinsik timbul sebagai akibat dari dalam diri individu sendiritanpa ada paksaan dorongan dari orang lain tetapi atas kemauan sendiri.<sup>36</sup>

Menurut Sardiman, motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya rangsangan atau dorongan dari luar. Motivasi

---

<sup>36</sup> Dian Septiani, Melia Frastuti, "Pengaruh Penggunaan Media Berbasis Internet, Motivasi Intrinsic Dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Berwirausaha Online Mahasiswa Universitas Tridinanti Palembang, Jurnal Ilmiah Global Ekonomi Globalmasa Kini, Vol. 10. No 02 Desember 2019, hal 132.

ekstrinsik dapat membangkitkan motivasi intrinsik, sehingga motivasi ekstrinsik sangat diperlukan dalam memperkuat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Suhardi, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang muncul karena adanya pengaruh dari luar diri seorang tersebut. Motivasi ini memiliki pemicu untuk membuat seseorang termotivasi. Pemicu ini dapat berupa uang, bonus, insentif, promosi jabatan, penghargaan, pujian dan sebagainya. Motivasi ekstrinsik memiliki kekuatan untuk mengubah kemauan seseorang dari tidak mau hingga mau melakukan sesuatu hal.<sup>37</sup>

b. Kredibilitas

Istilah kredibilitas berasal dari bahasa Inggris *credibility* yang bermakna “the quality of being believable or trustworthy” (kualitas pribadi yang dapat dipercaya). Kredibilitas tidak secara inheren berada dalam diri seseorang tetapi merupakan hasil penilaian orang lain tentang diri seseorang, setelah orang lain menerima informasi tentang diri seseorang. Membangun sebuah kredibilitas memerlukan pembangunan pertumbuhan karakter diri yang mampu membuat orang-orang disekelilingnya menjadi lebih percaya pada kejujuran dan kemampuan diri orang tersebut.<sup>38</sup>

c. Delivery (Teknik penyampaian)/Retorika

Dalam presentasi sangat diperlukan retorika dan cara penyampaian agar bisa menarik perhatian orang dan khalayak ramai. Teknik penyampaian ini sama dengan retorika. Retorika secara umum didefinisikan sebagai seni berbicara dan

---

<sup>37</sup> *Ibid*, hal 133.

<sup>38</sup> Iwan Joko Prasetyo, “Pengaruh Pemberitaan Media Massa Terhadap Kredibilitas Pemimpin Simbolik Keagamaan”, *Jurnal Komunikasi*, Vol. 8, No 2, Desember 2016, hal 162.

Teknik menggunakan Bahasa baik tertulis maupun oral untuk menginformasikan, mempersuasi dan memotivasi khalayak ramai. Retorika berhubungan erat dengan komunikasi persuasive, maka morissan dan andy corry wardhani menyatakan bahwa segala hal yang dilakukan manusia untuk mempengaruhi siapa saja yang ada didekatnya dan membangun dunia dimana mereka tinggal.<sup>39</sup>Penyampaian merupakan kaedah atau cara penyampaian sesuatu kepada seseorang atau khalayak ramai. Penyampaian dalam kaedah dakwah dikenali sebagai wasilah.<sup>40</sup>

### 3. Faktor penghambat presentasi.

Menurut rahmat menyebutkan bahwa faktor yang paling menentukan dalam hambatan berbicara didepan umum adalah kurangnya percaya diri. Seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari presentasi atau berbicara didepan umum. Mereka akan takut orang lain mengejek atau menyalahkan, dalam diskusi, mereka akan lebih banyak diam dalam presentasi mereka akan terbata-bata. Apabila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindar untuk berbicara didepan umum, karena takut orang menyalahkannya. Tokoh lain ialah George kemedey menyatakan retorika ialah *“the energy interent in emotions and thought, transmitted throught a system of sight, including laguages to other to influence their decisions or actions.”*<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Ifah Atur Kurniati, “Standup Comedy, Retorika Generasi Milenial, Jurnal Ilmu Komunikasi Ekpresi & Persepsi Vol 1. No 2. Januari-Juni 2019, hal

<sup>40</sup> Aini Sofia, Berhanudin Abdullah, “Penyampaian Mesej Dakwah Majlis Agama Islam Dan Adat Istiadat Melayu Kelantan (Maik) Kepada Mualaf (The Deliver Of The Messages By Majlis Agama Islam Dan Adat Istiadat Melayu Kelantan (Maik) To The Newly Convert Muslims)”, Vol. 2 No 4, 2019, hal 10.

<sup>41</sup> Sri wahyuni, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi”, Jurnal Psikoborneo, Vol 1, No 4, 2013, Hal 221.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis penelitian

Metode penelitian berasal dari dua suku kata yaitu metode berasal dari kata Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh, dan penelitian berasal dari kata *research* “re” adalah Kembali “search” mencari. Mencari Kembali yang dimaksud adalah secara terus-menerus melakukan penelitian melalui proses pengumpulan informasi dengan tujuan meningkatkan, memodifikasi atau mengembangkan sebuah penyelidikan atau kelompok penyelidikan.<sup>1</sup>

Menurut sugiono metode penelitian adalah cara-cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu penelitian tertentu sehingga gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.<sup>2</sup>

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai lapangan dan fakta.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang

---

<sup>1</sup> Nana Darna, Elin Herlina, *Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Manajemen Bidang Ilmu Manajemen*, Jurnal Ilmu Manajemen, Vol 5 No 01 April 2018, hal 288.

<sup>2</sup> *Ibid.* hal 288.

alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, Teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>3</sup>

## **B. Populasi dan sampel penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>4</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020. Adapun jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 berjumlah 85 orang, 75 perempuan dan 10 laki-laki.

Adapun dari 85 orang akan diambil sampel sebanyak 10 mahasiswa. Pengambilan sampel tersebut menggunakan Teknik purposive sampling. Adapun teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Misalnya akan melakukan penelitian tentang kualitas makanan, maka sampel sumber datanya adalah orang ahli makanan.<sup>5</sup> Atau bisa disimpulkan juga Teknik purposive sampling ini adalah seorang peneliti menetapkan adanya kriteria atau ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti misalnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020.

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*, Cet-28 (Bandung: Alfabet, 2018), hal 9.

<sup>4</sup> *Ibid*, hal 80.

<sup>5</sup> *Ibid*, hal 85.

Adapun yang menjadi kriteria pengambilan sampel dalam kajian ini ialah dengan ciri-ciri sebagai berikut 1.) Perempuan. 2.) Sulit dalam mengungkapkan pikiran. 3.) Perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan. 4.) Berkeringat dingin. 5.) Bicara lebih cepat dari biasanya. 6.) Suara gemetar saat presentasi/Gemetaran.

Peneliti mengambil kriteria di atas karena didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fazriah F. menyatakan bahwa menurut hasil analisis bihaviariat menggunakan uji statistic  $t$  tidak berpasangan menunjukkan nilai  $p=0,000$ . Simpulan penelitian ini ialah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan pada tindakan penumpatan gigi di RSGM Unsrat. Kecemasan lebih banyak didapatkan pada perempuan.<sup>6</sup>

Serta Gail W. Stuart juga mengatakan bahwa sulit dalam mengungkapkan pikiran, berkeringat dingin, berbicara cepat dari biasanya dan gemetar/Tremor merupakan aspek dari kecemasan.<sup>7</sup> Serta alasan mengambil kriteria di atas karena kriteria tersebut ada semua pada responden yang ingin peneliti wawancarai.

### C. Teknik pengumpulan data

Terdapat dua hal yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrument penelitian dan kualitas pengumpulan data. Pengumpulan data ini dapat dilakukan berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Disini

---

<sup>6</sup> Fazriah, F. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Tindakan Penumpatan Gigi", Jurnal E-Clinic (Online), Vol 7, No 2, Juli-Desember 2019, Diakses tanggal 08 Desember 2022, hal 71.

<sup>7</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Romana P. Kapoh & Egi Komara Yudha, (Jakarta: EGC, 2006), hal 149-150.

peneliti menggunakan Teknik sumber data ada tiga macam yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data ini menggunakan Teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

### 1. Wawancara

Menurut Esteborg wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam topik tertentu.<sup>8</sup> Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau self-report, atau sedikit-tidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi.

Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara mengemukakan pertanyaan kepada responden secara lisan dan dijawab oleh responden secara lisan. Wawancara ini dapat juga dilakukan dengan secara langsung dan tidak langsung dengan seseorang untuk memperoleh data tentang orang lain, misalnya seorang konselor atau peneliti melakukan wawancara dengan

---

<sup>8</sup> Ahmad Ariandi, Yanda Irawan, "Peran Guru Dalam Penanaman Nilai Karakter Religious Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar, Jurnal Gentala Pendidikn Dasar, Vol 1 No 1 Juni 2016, hal 181.

seorang guru atau siswa untuk memperoleh keterangan mengenai diri pribadi yang bersangkutan.<sup>9</sup>

a. Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur digunakan sebagai Teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpulan data telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Dengan wawancara terstruktur ini setiap responden diberi pertanyaan yang sama, dan pengumpul data mencatatnya.<sup>10</sup>

b. Wawancara tak terstruktur

Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara tidak terstruktur atau terbuka sering digunakan dalam penelitian pendahuluan atau malahan untuk penelitian untuk penelitian yang lebih mendalam tentang responden.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*, Cet-28 (Bandung: Alfabet, 2018), hal 194.

<sup>10</sup> *Ibid*, hal 238.

<sup>11</sup> *Ibid*, hal 240.

### c. Wawancara semi-terstruktur

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-the interview*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya.<sup>12</sup>

Jadi yang peneliti wawancarai disini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Angkatan 2020 yaitu TR, KN, IR, KH, NF, MU, AH, HM, UR, dan SAI sebagai responden.

#### 2. Dokumentasi

Menurut Arikunto dokumentasi secara etimologi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Metode dokumentasi digunakan peneliti untuk mendapatkan data melalui dokumen-dokumen berupa penilaian sikap mahasiswa. Dokumen merupakan catatan yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi dan peraturan.

Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup sketsa dan lain-lain. Dalam hal dokumen Bogdan menyatakan "*in most tradition of qualitative reseach, the phrase personal document is used broadly to refer to any firstperson narrative produced by an which describes his or her own actions,*

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hal 233.

*experience and belief*. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian metode kualitatif.<sup>13</sup>

Jadi peneliti mengambil dokumentasi berupa foto-foto (gambar), rekaman wawancara, gambaran lokasi penelitian dan struktur jabatan Prodi Bimbingan Konseling Islam.

#### **D. Teknik analisis data**

Teknik analisis data merupakan proses pengorganisasian dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data.<sup>14</sup> Dalam menganalisis data penelitian ini, penulis akan menggunakan teknik:

1. Reduksi data yaitu bagian dari proses analisis yang mempertegas, memperpendek, membuat fokus, membuang hal-hal yang tidak penting dan mengatur data sedemikian rupa sehingga kesimpulan penelitian dapat dilakukan.
2. Penyajian data yaitu suatu rakitan organisasi informasi, deskripsi dalam bentuk narasi yang memungkinkan kesimpulan peneliti yang dapat dilakukan. Sajian data harus mengacu pada rumusan masalah sehingga dapat menjawab permasalahan-permasalahan yang diteliti. Penyajian data

---

<sup>13</sup> *Ibid*, hal 240.

<sup>14</sup> *Ibid*, hal 203.

ini juga bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya.

3. Penarikan kesimpulan/verifikasi yaitu Kesimpulan akhir tidak akan terjadi sampai pada waktu proses pengumpulan data berakhir. Kesimpulan perlu diverifikasi agar cukup mantap dan benar-benar bisa dipertanggung jawabkan.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.

Dalam sub bagian ini ada tiga data yang akan di deskripsikan secara apa adanya, yaitu: (1) Gambaran umum lokasi penelitian. (2) Mengapa terjadi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan (3) Bagaimana mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan. (4) Bagaimana urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan salah satu fakultas yang terdapat di lingkungan UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh yang terkenal sebagai jantung hati masyarakat Aceh. Fakultas ini didirikan pada tahun 1968 dan merupakan Fakultas Dakwah pertama di lingkungan IAIN se-Indonesia.

Kehadiran Fakultas Dakwah tidak dapat dipisahkan dari salah seorang sosok pemimpin Aceh Prof. A. Hasjmy yang pernah menjabat sebagai Rektor IAIN Ar- Raniry dan Dekan Fakultas Dakwah selama tiga periode (1968-1971, 1971-1975 dan 1975-1977).

Ide mendirikan Fakultas Dakwah ini berawal dari pemahamannya terhadap sumber pokok ajaran Islam Al-Qur'an dan Al-Hadits yang menyebutkan bahwa dakwah merupakan tugas pokok yang harus dilakukan oleh seluruh umat Islam. Pertama sekali didirikan Fakultas Dakwah hanya memiliki dua jurusan yaitu Jurusan Penerangan dan Penyiaran Agama Islam (PPAI) dan Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM).

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan terutama sekali teori-teori keilmuan dakwah dan meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap dakwah dalam cakupan yang lebih luas, maka saat ini bertambah menjadi empat jurusan, yaitu: Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Manajemen Dakwah (MD) dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).

Peraturan Menteri Agama RI nomor 16 tahun 2013, tentang Organisasi dan Tata laksana IAIN Ar-Raniry, dan sesuai kesimpulan rapat penyerahan dokumen organisasi dan tata kerja (Ortaker), Universitas Islam Negeri dan Institut Agama Islam Negeri tahun 2013. Tepat pada 5 Oktober 2013 Institut menjadi Universitas melalui pepres No. 64 Tahun 2013 yang dikeluarkan dan mulai berlaku pada 1 Oktober 2013 dengan nama Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (UIN Ar-Ranry).<sup>1</sup>

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), mengalami perubahan nama sebanyak tiga kali. Pada awalnya Prodi ini Bernama Dakwah Bimbingan Islam dan Dakwah Agama Islam (BPD) hingga tahun 2000. Kemudian Prodi ini berubah menjadi Bimbingan Penyuluhan Islam pada tahun 2006. Kemudian pada tahun ajaran 2013/2014 Prodi ini Kembali berubah nama Bimbingan Konseling Islam.

Visi:

- a. Sebagai pusat pengkajian dan perkembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist, pendapat ulama yang didukung oleh Bimbingan Konseling Konvensional.

---

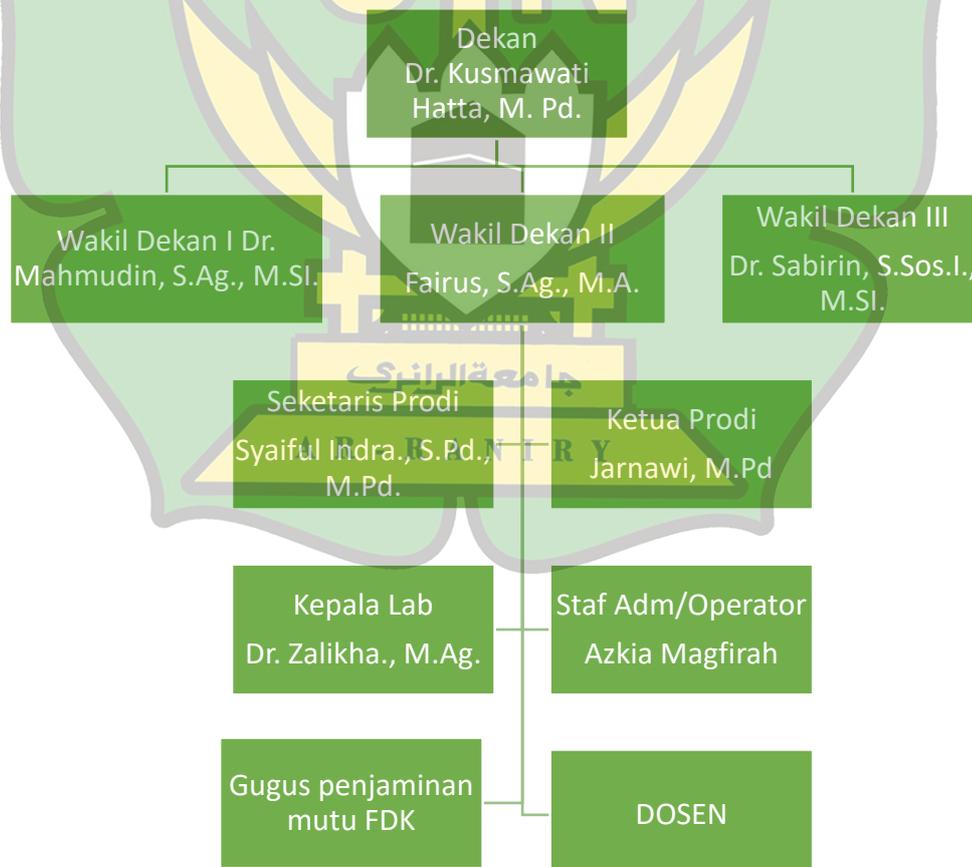
<sup>1</sup> Tim Revisi Panduan Akademik, *Paduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Banda Aceh)*, 2013 hal 1.

- b. Menjadikan ilmu Bimbingan Konseling Islam sebagai bagian dari pengembangan objek formal ilmu dakwah dalam rangka memenuhi kebutuhan layana Konseling komunitas.

Misi:

- a. Mendidik tenaga ahli yang mampu memahami dan mendalami Islam di bidang bimbingan terutama di bidang keagamaan dan sosial masyarakat.
- b. Mendidik tenaga ahli yang mampu memahami dan mendalami ilmu di bidang konseling, baik dalam bidang keagamaan maupun bidang sosial masyarakat.

### **STRUKUR ORGANISASI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI PRODI BIMINGAN KONSELING ISLAM**



*Sumber: data dari Prodi Bimbingan Konseling Islam.*

Tabel 4.1. Jumlah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2020.

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan.	75
2.	Laki-Laki.	10
3.	Total.	85

Sumber: Data dari prodi Bimbingan Dan Konseling Islam.

## B. Hasil Penelitian.

### a. Deskripsi penyebab terjadinya kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020.

Hasil wawancara dengan TR.

*“Dalam melaksanakan presentasi saya merasa gelisah, gugup, waspada, takut, pikiran saya terganggu dan cenderung ingin menyelesaikan presentasi dengan cepat, disebabkan saya takut berbicara di depan orang banyak, takut orang lain bertanya, takut ada celaan dari kawan-kawan dan takut dimarahi oleh dosen, karena materi presentasi saya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh dosen pembimbing serta ditertawakan orang lain. Adapun cara saya mengatasi kecemasan yang saya rasakan ialah saya cenderung membuat alasan apabila dosen pembimbing marah dan tenang sejenak, Kembali fokus pada naskah materi presentasi, menganggap orang di depan saya tidak ada dan terkadang saya menengur serta mengabaikan teman-teman yang berbicara saat saya presentasi karena hal tersebut bisa membuat perhatian saya terganggu dan tidak lagi fokus saat melakukan presentasi, saya juga cenderung cemas saat menyampaikan materi terbantah-bantah serta kurang lancar Ketika saya kurang lancar dalam menyampaikan materi Ketika presentasi atau ada yang salah Ketika menyampaikan materi saya akan menutupi hal tersebut dengan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan sebaik-baik mungkin*

*sehingga dengan menutupi kekurangan saya Ketika kurang dalam menyampaikan presentasi bisa membuat saya tidak terlalu cemas lagi”<sup>2</sup>*  
 Dapat peneliti simpulkan dari wawancara dengan responden TR bahwa TR

masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan. Adapun penyebab TR masih mengalami kecemasan karena takut berbicara didepan orang banyak, takut orang lain bertanya, takut ada celaan-celaan dari orang lain serta takut dimarahi oleh dosen.

Hasil wawancara dengan KN.

*“Dalam melaksanakan presentasi saya sering merasa gelisah, gugup cepat bicara dari biasanya, sering merasa lupa apa yang ingin di sampaikan serta hambatan berpikir saat mencari jawaban dan tremor. Hal tersebut disebabkan kurang memahami materi, jarang bertemu orang banyak, jarang presentasi didepan dan jadinya tremor, saya juga takut dengan dosen takut dimarahi hal ini pernah juga terjadi ketika saya presentasi dulu dan kurang percaya diri saat saya presentasi saya juga merasa terganggu apabila disekitar saya banyak orang dan itu yang menyebabkan tidak fokus. Adapun cara saya mengatasi kecemasan-kecemasan tersebut ialah pertama kali tenang serta melakukan relaksasi seperti Tarik nafas, menganggap semua orang itu tidak ada, jika berbicara cepat saya tenang dahulu dan mengontrol Kembali cara saya menyampaikan agar tidak terlalu cepat bicara kemudian menyampaikan materi per poin-poinnya agar mudah dipahami orang lain, mengenal dahulu kawan-kawan yang ada dalam ruangan tersebut atau beradaptasi dahulu, dan menghilangkan rasa takut yang berlebihan serta percaya diri saja bersikap positif thingking saja kalo saya bisa walaupun kenyataannya tidak bisa serta saya juga cenderung berkeringat jika sudah gugup atau cemas, saya juga merasa takut dan waspada saat orang lain mulai bertanya karena takut tidak bisa dijawab Ketika sudah seperti itu saya biasanya mencari alasan karena materinya yang susah serta berkompensasi untuk menutupi kekurangan yang lain serta mennguasai materi.”<sup>3</sup>*

Berdasarkan wawancara dengan KN dapat peneliti simpulkan bahwa penyebab KN masih mengalami kecemasan adalah karena tidak menguasai materi atau tidak memahami materi presentasi, kurang percaya

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 TR tanggal 05/07/2022.

<sup>3</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 KN tanggal 04/07/2022.

diri, terlalu banyak orang, takut orang lain bertanya, karena masih belum mengenal teman-teman sekelas.

Hasil wawancara dengan IR:

*“Ketika saya presentasi saya cenderung merasa gugup, gelisah, tremor, ingin menyelesaikan presentasi dengan cepat, pemikiran saya terhambat serta sering lupa apa yang hendak saya sampaikan saat presentasi dan selalu waspada saat orang lain mulai bertanya serta takut yang berlebihan. Kecemasan diatas disebabkan karena saya takut salah saat menyampaikan materi, kurang percaya diri serta kurang persiapan dalam melaksanakan presentasi, kurang menguasai materi dan takut terhadap dosennya karena takut dimarahi Ketika salah saat presentasi. Cara saya mengatasinya seperti saya terlebih dahulu tenang, Tarik nafas (melakukan relaksasi) agar saya tidak terlalu cepat berbicara biasanya saya mengulang kembali menjelaskan materi dengan perlahan supaya mudah dipahami oleh orang lain dan ketika saya lupa apa yang hendak saya sampaikan biasanya saya akan kembali membaca materi presentasi lalu menyampaikan kembali, berpikir positif menganggap orang didepan tidak ada serta belajar sebelum presentasi, mengabaikan orang yang membuat saya terganggu serta menghilangkan rasa takut kepada dosen ketika dimarahi ialah membela diri serta mencari alasan yang masuk akal untuk menghindari hal tersebut”<sup>4</sup>*

Berdasarkan wawancara dengan IR dapat peneliti simpulkan bahwa penyebab IR masih mengalami kecemasan presentasi tugas perkuliahan adalah takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, kurang menguasai materi, takut berhadapan dengan dosen karena takut dimarahi.

Hasil wawancara dengan KH: **R - R A N I R Y**

*“Pada awal-awal presentasi saya merasa gugup, gelisah, karena takut salah, apa yang saya sampaikan nanti salah, apabila saya sudah takut salah seperti itu saya akan menenangkan diri saya terlebih dahulu dan tarik nafas agar tidak gugup lagi. Saya juga merasa tremor saat presentasi Ketika bahan presentasi tersebut susah apabila tidak susah maka saya tidak merasa tremor, jika susah seperti itu saya akan berdiskusi terlebih dahulu dengan kawan disamping. Saya juga cenderung lupa saat hendak menyampaikan sesuatu karena terlalu takut. Saya merasa cemas saat presentasi dikarenakan takut salah dalam menjawab dan*

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 IR tanggal 06/07/2022.

*menyampaikan materi saat melaksanakan presentasi, apabila saya sudah merasakan presentasi saya salah, saya cenderung membela diri seperti membuat alasan yang masuk akal. saya juga cenderung merasa takut apabila dosennya marah sebab yang saya jawab itu tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen tersebut, saya juga sering salah dalam menyampaikan materi presentasi jadi saya akan menutupi hal tersebut dengan menjawab pertanyaan orang lain dengan baik .”<sup>5</sup>*

Hasil dari wawancara dengan KH dapat disimpulkan bahwa

KH masih mengalamai kecemasan saat presentasi, penyebabnya adalah takut apa yang disampaikan tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen serta takut dimarahi dosen dan materi presentasinya yang susah salah satu penyebab saya merasa cemas.

Hasil wawancara dengan NF:

*“Saat melaksanakan presentasi offline saya merasa lebih gelisah dan gugup tetapi jika presentasi online saya tidak merasa gelisah hanya saja saya merasa gugup saja, karena saya akan lebih gugup jika melaksanakan presentasi bertatapapan langsung dengan orang banyak dan saya juga cenderung berbicara terbantah-bantah Ketika sudah mulai presentasi, saya akan merasakan tremor dikarenakan saya takut salah Ketika presentasi, takut dosennya mengkritik dan hal ini pernah juga terjadi ketika presentasi yang lalu. Ketika saya tremor saya akan mengalihkan pandangan saya dari dosen ke materi presentasi dan menenangkan diri, saya cenderung waspada Ketika ada orang lain yang bertanya, takut saat orang lain bertanya saya tidak bisa menjawab pertanyaan yang mereka ajukan sebab kurangnya penguasaan materi jika seperti itu saya biasanya jika kurang dalam menjawab pertanyaan saya akan melakukan yang terbaik saat menyampaikan materi. Saya juga merasakan hambatan berpikir Ketika menjawab pertanyaan, Ketika hal tersebut terjadi maka saya akan melempar pertanyaan tersebut kepada teman sekelompok saya agar mereka yang menjawab pertanyaan tersebut. Penyebab saya merasa cemas saat presentasi salah satunya adalah takut dosen marah Ketika saya salah saat melaksanakan presentasi dan saya akan merasa gugup saat presentasi langsung didepan banyak orang.”<sup>6</sup>*

Hasil dari wawancara dengan NF bahwa NF masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan penyebabnya adalah takut

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 KH tanggal 05/07/2022.

<sup>6</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 NF tanggal 05/07/2022

beertatapan langsung dengan orang banyak, takut salah saat menyampaikan presentasi, cemas apabila orang lain mulai bertanya karena takut tidak bisa menjawab pertanyaanserta kurangnya menguasai materi atau memahami materi presntasi.

Hasil wawancara MU:

*“Saat saya melaksanakan presentasi saya merasa gelisah seperti gugup, takutnya ada pertanyaan yang tidak bisa saya jawab karena terlalu banyak orang yang bertanya dan ada masalah lain seperti materinya belum saya kuasai dan dipahami, saya juga sering berbicara cepat saat merasa cemas Ketika sudah merasa cemas sangking cepatnya saya tidak tahu apa yang saya sampaikan, karena mungkin saat presentasi saya kurang fokus dan terburu-buru ingin siap selesai sampai bicara kita tidak terkontrol jadinya cepat dalam berbicara dari biasanya. Ketika saya sudah tidak terkontrol dalam berbicara saya biasanya tenang dahulu, menahan beberapa detik untuk diam sejenak untuk mengontrol ucapan saya yang terlalu cepat agar mudah dipahami oleh pendengar, Ketika saya presentasi saya juga merasa gemetar, karena takut ada pertanyaan dan takut apabila nanti jawaban kita itu salah, dan juga Ketika hendak menjawab pertanyaan rupanya sudah duluan kawan yang lain yang menjawab, dan saya tidak kebagian untuk menjawab pertanyaan dari orang lain, diaas itulah Ketika saya kurang dalam menjawab pertanyaan saya akan melakukan yang terbaik saat menyampaikan materi. Saya juga cenderung lupa apa yang hendak saya sampaikan penyebab lupa tersebut adalah karena gugup, takut karena banyak orang, cara mengatasi hal tersebut saya mencoba diam sejenak, mengabaikan semua orang disekitar dan membaca ulang materi yang saya punya. Pikiran saya juga terganggu apabila banyak orang disekitar saya, dan saya merasa takut apabila berhadapan langsung dengan dosen karena takut dimarahi dan apabila dimarahi dosen saya biasa membuat alasan-alasan yang masuk akal untuk menghindari ketakutan saya.”<sup>7</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara dari MU dapat peneliti simpulkan baihwa

MU masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan, penyebabnya adalah takut tidak bisa menjawab pertanyaan, tidak menguasai materi, takut jawaban yang disampaikan salah serta takut berbiacara didepan orang banyak karena belum terbiasa.

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 MU tanggal 06/07/2022

Hasil wawancara dengan AH:

*“saat saya melakukan presentasi saya merasa gelisah penyebab saya gelisah tersebut karena saya kurang percaya diri, cara saya mengatasi hal tersebut dengan cara menenangkan diri serta berusaha belajar percaya diri, saya juga cenderung berbicara cepat saat presentasi karena saya merasa grogi, salah tingkah, cara saya mengatasinya dengan tenang sejenak, lireks dan Tarik nafas, agar bisa menongrol dan berbicara secara perlahan-lahan saya jugasering kak, saya tremor apabila dalam ruangan itu teman-temannya masih belum saya kenal dan tidak terlalu akrab dan masih orang baru. Saya juga sering merasa lupa Cara saya mengatasinya berpikir positif, bahwa semua orang itu sama seperti itu. Penyebabnya karena tidak fokus, karena terlalu banyak orang didepan saya dan ketika saya presentasi orang disekitar saya berbicara maka saya akan lupa apa yang hendak saya sampaikan. Cara mengatasinya dengan cara membaca kembali materi presentasi. Saat presentasi saya memiliki hambatan berpikir seperti apa yang hendak saya sampaikan tetapi saya tidak bisa mengungkapkannya. Penyebabnya karena terlalu ketakutan. Saya akan Membaca kembali materi presentasi agar yang terhambat tadi bisa terungkap dengan baik. saya merasa waspada saat presentasi tugas perkuliahan, takutnya apa yang kita sampaikan itu tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh orang lain, ataupun dosennya. Saya mengatasinya dengan cara mempelajari materi dan harus menguasai materi, sehingga saat presentasi bisa menampilkan atau menyampaikan materi dengan baik. Saya juga merasa takut dan basdan panas dingin serta berkeringat kak. Penyebabnya karena saya tidak percaya diri serta dosennya banyak kritik dan tipe dosen yang killer apabila mahasiswa salah dia tidak memperbaiki tetapi lebih memarahi mahasiswa tersebut biasanya jika dosennya seperti itu saya akan mencari alasan bahwa bahan presentasinya yang susah”<sup>8</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara dengan AH dapat peneliti simpulkan AH masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan. Penyebabnya adalah kurang percaya diri, belum mengenal teman-teman (beradaptasi), takut karna terlalu banyak orang didepan kelas, dan takut salah dalam menyampaikan materi presentasi serta takut dimarahi oleh dosen yang suka mengkritik mahasiswa daripada memberikan masukan.

---

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 AH tanggal 06/10/2022.

Hasil wawancara dengan responden UR:

*“Saat saya melakukan presentasi tugas perkuliahan saya merasa gelisah, tremor, hambatan berpikir, mudah, waspada serta takut hal ini disebabkan karena saya tidak memiliki rasa percaya diri, takut berhadapan dengan dosen, takut juga dengan pertanyaan yang diajukan tapi tidak bisa dijawab karena dulu juga pernah dimarahi oleh dosen sebab tidak bisa menjawab pertanyaan. Cara mengatasi hal tersebut dengan menenangkan diri, rileks, menguasai materi dan belajar sebelum presentasi serta berpikir positif serta menutupi kekurangan dengan kelebihan”.*<sup>9</sup>

Dapat peneliti simpulkan dari hasil wawancara di atas bahwa UR masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan penyebabnya antara lain adalah tidak percaya diri, takut berhadapan dengan dosen dan takut dosen marah (pernah terjadi sebelumnya).

Hasil wawancara dengan responden HM:

*“Saat saya melakukan presentasi mengalami, cenderung berbicara cepat, cenderung tremor saat presentasi dan mudah lupa saat serta pikiran terhambat dan merasakan waspada penyebab utama saya mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan karena kurangnya penguasaan materi atau kurang memahami materi, takut akan pertanyaan yang diajukan yang tidak bisa dijawab dengan benar, kurangnya percaya diri tidak terbiasa berbicara di depan banyak orang serta takut terhadap dosen mengkritik dan memarahi saya karena hal ini pernah terjadi ketika presentasi. Cara mengatasi hal tersebut dengan tenang sejenak, menguasai materi, berpikir positif serta menutupi kekurangan dengan kelebihan, menguasai materi dan berpikir positif”.*<sup>10</sup>

Dapat peneliti simpulkan dari hasil wawancara dengan HM bahwa responden masih mengalami kecemasan saat presentasi penyebabnya adalah tidak menguasai materi, takut ada pertanyaan, tidak terbiasa presentasi di depan banyak orang (belum beradaptasi/menyesuaikan diri) dan tidak percaya diri.

---

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 UR tanggal 10/10/2022.

<sup>10</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 HM tanggal 10/10/2022.

## Hasil wawancara dengan SAI

*“saat saya presentasi saya akan mengalami gelisah, cenderung berbicara cepatketika presentasi dan mudah lupa serta memiliki hambatan untuk berpikir dan tremor. Faktor utama penyebab saya cemas saat presentasi tugas perkuliahan adalah tidak menguasai materi, belum terbiasa berbicara didepan orang banyak jadi bawaannya selalu tremor, takut terhadap dosen karena pernah dimarahi karena tidak bisa menjawab pertanyaan dan tidak percaya diri. cara saya mengatasi hal tersebut dengan menenangkan diri, rileks, menguasai materi berdo'a dan berpikir positif saja”.*<sup>11</sup>

Dapat peneliti simpulkan bahwa penyebab SAI mengalami kecemasan adalah tidak menguasai materi, tidak percaya diri, takut dimarahi dosen seperti sebelumnya dan belum terbiasa berbicara didepan banyak orang.

Berdasarkan deskripsi data wawancara dari semua responden dapat peneliti simpulkan mereka masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan penyebabnya antara lain: 1). Tidak percaya diri, 2) Takut dimarahi dosen, takut ditertakwakan (Berpikir yang tidak rasional 3), dosen yang suka mengkritik daripada memberi masukan (pengalaman negatif masa lalu). 4), Tidak menguasai materi. 5), Mereka belum saling mengenal teman sekelas (belum beradaptasi).

### **b. Deskripsi mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.**

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2020.

## Hasil wawancara dengan TR.

*“Dalam melaksanakan presentasi saya merasa gelisah, gugup, waspada, takut, pikiran saya terganggu dan cenderung ingin menyelesaikan*

---

<sup>11</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 SAI tanggal 10/10/2022.

*presentasi dengan cepat, disebabkan saya takut berbicara di depan orang banyak, takut orang lain bertanya, takut ada celaan dari kawan-kawan dan takut dimarahi oleh dosen, karena materi presentasi saya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh dosen pembimbing serta ditertawakan orang lain. Adapun cara saya mengatasi kecemasan yang saya rasakan ialah saya cenderung membuat alasan apabila dosen pembimbing marah dan tenang sejenak, Kembali fokus pada naskah materi presentasi, mengganggap orang di depan saya tidak ada dan terkadang saya menengur serta mengabaikan teman-teman yang berbicara saat saya presentasi karena hal tersebut bisa membuat perhatian saya terganggu dan tidak lagi fokus saat melakukan presentasi, saya juga cenderung cemas saat menyampaikan materi terbantah-bantah serta kurang lancar Ketika saya kurang lancar dalam menyampaikan materi Ketika presentasi atau ada yang salah Ketika menyampaikan materi saya akan menutupi hal tersebut dengan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan sebaik-baik mungkin sehingga dengan menutupi kekurangan saya Ketika kurang dalam menyampaikan presentasi bisa membuat saya tidak terlalu cemas lagi”.*<sup>12</sup>

Dari hasil wawancara dengan responden TR dapat peneliti simpulkan bahwa responden di atas masih mengalami kecemasan berupa gugup, gelisah takut perhatian terganggu dan waspada saat presentasi tugas perkuliahan, cara mereka mengatasinya tenang sejenak, mengabaikan orang yang membuat terganggu serta berkompensasi dan menyangkal serta fokus terhadap materi presentasi (penguasaan materi).

Hasil wawancara dengan KN.

*“Dalam melaksanakan presentasi saya sering merasa gelisah, gugup cepat bicara dari biasanya, sering merasa lupa apa yang ingin di sampaikan serta hambatan berpikir saat mencari jawaban dan tremor. Hal tersebut disebabkan kurang memahami materi, jarang bertemu orang banyak, jarang presentasi didepan dan jadinya tremor, saya juga takut dengan dosen takut dimarahi hal ini pernah juga terjadi ketika saya presentasi dulu dan kurang percaya diri saat saya presentasi saya juga merasa terganggu apabila disekitar saya banyak orang dan itu yang menyebabkan tidak fokus. Adapun cara saya mengatasi kecemasan-kecemasan tersebut ialah pertama kali tenang serta melakukan relaksasi*

---

<sup>12</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 TR tanggal 05/07/2022.

*seperti Tarik nafas, mengganggap semua orang itu tidak ada, jika berbicara cepat saya tenang dahulu dan mengontrol Kembali cara saya menyampaikan agar tidak terlalu cepat bicara kemudian menyampaikan materi per-poin-poinnya agar mudah dipahami orang lain, mengenal dahulu kawan-kawan yang ada dalam ruangan tersebut atau beradaptasi dahulu, dan menghilangkan rasa takut yang berlebihan serta percaya diri saja bersikap positif thinking saja kalo saya bisa walaupun kenyataannya tidak bisa serta saya juga cenderung berkeringat jika sudah gugup atau cemas, saya juga merasa takut dan waspada saat orang lain mulai bertanya karena takut tidak bisa dijawab Ketika sudah seperti itu saya biasanya mencari alasan karena materinya yang susah serta berkompensasi untuk menutupi kekurangan yang lain serta menguasai materi.”<sup>13</sup>*

Hasil wawancara dengan responden KN dapat peneliti simpulkan bahwa responden di atas masih mengalami kecemasan berupa gugup, gelisah, takut, pikiran terhambat, cenderung berbicara cepat dan tremor saat presentasi tugas perkuliahan dan responden mengatasi kecemasan saat presentasi dengan cara relaksasi, beradaptasi, melakukan penyangkalan, serta berkompensasi agar dapat mengurangi kecemasannya dan penguasaan materi.

Hasil wawancara dengan IR:

*“Ketika saya presentasi saya cenderung merasa gugup, gelisah, tremor, ingin menyelesaikan presentasi dengan cepat, pemikiran saya terhambat serta sering lupa apa yang hendak saya sampaikan saat presentasi dan selalu waspada saat orang lain mulai bertanya serta takut yang berlebihan. Kecemasan diatas disebabkan karena saya takut salah saat menyampaikan materi, kurang percaya diri serta kurang persiapan dalam melaksanakan presentasi, kurang menguasai materi dan takut terhadap dosennya karena takut dimarahi Ketika salah saat presentasi. Cara saya mengatasinya seperti saya terlebih dahulu tenang, Tarik nafas (melakukan relaksasi) agar saya tidak terlalu cepat berbicara biasanya saya mengulang kembali menjelaskan materi dengan perlahan supaya mudah dipahami oleh orang lain dan ketika saya lupa apa yang hendak saya sampaikan biasanya saya akan kembali membaca materi presentasi lalu menyampaikan kembali, berpikir positif mengganggap orang didepan tidak ada serta belajar sebelum presentasi, mengabaikan orang yang membuat saya terganggu serta menghilangkan rasa takut kepada dosen*

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 KN tanggal 04/07/2022.

*ketika dimarahi ialah membela diri serta mencari alasan yang masuk akal untuk menghindari hal tersebut”.*<sup>14</sup>

Hasil wawancara dari responden IR dapat peneliti simpulkan bahwa responden di atas masih mengalami gugup, gelisah, tremor dan mudah lupa apa yang hendak disampaikan serta berkeringat dingin dan pikiran terhambat jadi responden masih mengalami saat melakukan presentasi tugas perkuliahan dan cara responden mengatasi kecemasannya dengan cara melakukan reklaksasi, kompensasi, penguasaan materi, mengabaikan orang lain yang mengganggu, serta melakukan pembelaan agar tidak dimarahi oleh dosen.

Hasil wawancara dengan KH:

*“Pada awal-awal presentasi saya merasa gugup, gelisah, karena takut salah, apa yang saya sampaikan nanti salah, apabila saya sudah takut salah seperti itu saya akan menenangkan dirisaya terlebih dahulu dan tarik nafas agar tidak gugup lagi. Saya juga merasa tremor saat presentasi Ketika bahan presentasi tersebut susah apabila tidak susah maka saya tidak merasa tremor, jika susah seperti itu saya akan berdiskusi terlebih dahulu dengan kawan disamping. Saya juga cenderung lupa saat hendak menyampaikan sesuatu karena terlalu takut. Saya merasa cemas saat presentasi dikarenakan takut salah dalam menjawab dan menyampaikan materi saat melaksanakan presentasi, apabila saya sudah merasakan presentasi saya salah, saya saya cenderung membela diri seperti membuat alasan yang masuk akal. saya juga cenderung merasa takut apabila dosennya marah sebab yang saya jawab itu tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen tersebut, saya juga sering salah dalam menyampaikan materi presentasi jadi saya akan menutupi hal tersebut dengan menjawab pertanyaan orang lain dengan baik.”*<sup>15</sup>

Dari hasil wawancara dengan KH dapat peneliti simpulan bahwa KH masih mengalami kecemasan saat presentasi, yang disebabkan gugup, gelisah dan takut dimarahi oleh dosen pembimbing apabila salah dalam presentasi, waspada

---

<sup>14</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 IR tanggal 06/07/2022.

<sup>15</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 KH tanggal 05/07/2022.

saat orang lain mulai bertanya, dan tremor ketika terlalu susah materinya cara KH mengatasi kecemasannya di atas ialah membela diri, serta menutupi kekurangan dengan kelebihan yang lain (kompensasi).

Hasil wawancara dengan NF:

*“Saat melaksanakan presentasi offline saya merasa lebih gelisah dan gugup tetapi jika presentasi online saya tidak merasa gelisah hanya saja saya merasa gugup saja, karena saya akan lebih gugup jika melaksanakan presentasi bertatapapan langsung dengan orang banyak dan saya juga cenderung berbicara terbantah-bantah. Ketika sudah mulai presentasi, saya akan merasakan tremor dikarenakan saya takut salah. Ketika presentasi, takut dosennya mengkritik dan hal ini pernah juga terjadi ketika presentasi yang lalu. Ketika saya tremor saya akan mengalihkan pandangan saya dari dosen ke materi presentasi dan menenangkan diri, saya cenderung waspada. Ketika ada orang lain yang bertanya, takut saat orang lain bertanya saya tidak bisa menjawab pertanyaan yang mereka ajukan sebab kurangnya penguasaan materi jika seperti itu saya biasanya jika kurang dalam menjawab pertanyaan saya akan melakukan yang terbaik saat menyampaikan materi. Saya juga merasakan hambatan berpikir. Ketika menjawab pertanyaan, ketika hal tersebut terjadi maka saya akan melempar pertanyaan tersebut kepada teman sekelompok saya agar mereka yang menjawab pertanyaan tersebut. Penyebab saya merasa cemas saat presentasi salah satunya adalah takut dosen marah. Ketika saya salah saat melaksanakan presentasi dan saya akan merasa gugup saat presentasi langsung didepan banyak orang.”<sup>16</sup>*

Dari hasil wawancara NF dapat peneliti simpulkan bahwa NF masih mengalami kecemasan saat presentasi berupa gugup, gelisah, waspada ketika orang lain bertanya dan pikirannya terhambat saat menjawab pertanyaan orang lain. Cara NF mengatasinya dengan tenang sejenak, penguasaan materi, melakukan kompensasi.

Hasil wawancara MU:

*“Saat saya melaksanakan presentasi saya merasa gelisah seperti gugup, takutnya ada pertanyaan yang tidak bisa saya jawab karena terlalu banyak orang yang bertanya dan ada masalah lain seperti materinya belum saya kuasai dan dipahami, saya juga sering berbicara cepat saat*

---

<sup>16</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 NF tanggal 05/07/2022

*merasa cemas Ketika sudah merasa cemas sangking cepatnya saya tidak tahu apa yang saya sampaikan, karena mungkin saat presentasi saya kurang fokus dan terburu-buru ingin siap selesai sampai bicara kita tidak terkontrol jadinya cepat dalam berbicara dari biasanya. Ketika saya sudah tidak terkontrol dalam berbicara saya biasanya tenang dahulu, menahan beberapa detik untuk diam sejenak untuk mengontrol ucapan saya yang terlalu cepat agar mudah dipahami oleh pendengar, Ketika saya presentasi saya juga merasa gemetar, karena takut ada pertanyaan dan takut apabila nanti jawaban kita itu salah, dan juga Ketika hendak menjawab pertanyaan rupanya sudah duluan kawan yang lain yang menjawab, dan saya tidak kebagian untuk menjawab pertanyaan dari orang lain, diaas itulah Ketika saya kurang dalam menjawab pertanyaan saya akan melakukan yang terbaik saat menyampaikan materi. Saya juga cenderung lupa apa yang hendak saya sampaikan penyebab lupa tersebut adalah karena gugup, takut karena banyak orang, cara mengatasi hal tersebut saya mencoba diam sejenak, mengabaikan semua orang disekitar dan membaca ulang materi yang saya punya. Pikiran saya juga terganggu apabila banyak orang disekitar saya, dan saya merasa takut apabila berhadapan langsung dengan dosen karena takut dimarahi dan apabila dimarahi dosen saya biasa membuat alasan-alasan yang masuk akal untuk menghindari ketakutan saya.<sup>17</sup>*

Hasil dari wawancara dengan MU dapat peneliti simpulkan bahwa MU masih mengalami kecemasan saat presentasi cara MU mengatasinya dengan kecemasan ialah dengan tenang sejenak, mengabaikan orang lain yang mengganggu (penyangkalan), serta menguasai materi dan pembelaan.

Hasil wawancara dengan AH:

*“saat saya melakukan presentasi saya merasa gelisah penyebab saya gelisah tersebut karena saya kurang percaya diri, cara saya mengatasi hal tersebut dengan cara menenangkan diri serta berusaha belajar percaya diri, saya juga cenderung berbicara cepat saat presentasi karena saya merasa grogi, salah tingkah, cara saya mengatasinya dengan tenang sejenak, lireks dan Tarik nafas, agar bisa menongrol dan berbicara secara perlahan-lahan saya jugasering kak, saya tremor apabila dalam ruangan itu teman-temannya masih belum saya kenal dan tidak terlalu akrab dan masih orang baru. Saya juga sering merasa lupa Cara saya mengatasinya berpikir positif, bahwa semua orang itu sama seperti itu. Penyebabnya karena tidak fokus, karena terlalu banyak orang didepan saya dan ketika saya presentasi orang disekitar saya berbicara maka saya akan lupa apa yang hendak saya sampaikan. Cara mengatasinya dengan cara membaca*

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 MU tanggal 06/07/2022

*kembali materi presentasi dan mengabaikan semua orang. Saat presentasi saya memiliki hambatan berpikir seperti apa yang hendak saya sampaikan tetapi saya tidak bisa mengungkapkannya. Penyebabnya karena terlalu ketakutan. Saya akan Membaca kembali materi presentasi agar yang terhambat tadi bisa terungkap dengan baik. saya merasa waspada saat presentasi tugas perkuliahan, takutnya apa yang kita sampaikan itu tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh orang lain, ataupun dosennya. Saya mengatasinya dengan cara mempelajari materi dan harus menguasai materi, sehingga saat presentasi bisa menampilkan atau menyampaikan materi dengan baik. Saya juga merasa takut dan bsdan panas dingin serta berkeringat kak. Penyebabnya karena saya tidak percaya diri serta dosennya banyak kritik dan tipe dosen yang killer apabila mahasiswa salah dia tidak memperbaiki tetapi lebih memarahi mahasiswa tersebut biasanya jika dosennya seperti itu saya akan mencari alasan bahwa bahan presentasinya yang susah”.*<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan AH bahwa responden masih mengalami kecemasan saat presentasi, Adapun cara responden mengatasi kecemasannya dengan membangun rasa percaya diri, tenang, rileksasi, menguasai materi sebelum presentasi tugas perkuliahan serta mengabaikan yang membuat fokus terganggu serta mencari alasan.

Hasil wawancara dngan responden UR:

*“Saat saya melaukan presntasi tugas perkkuliahan saya merasa gelisah, tremor, hambatan berpikir, mudah, waspada serta takut hal ini disebabkan arena saya tidak memiliki rasa percaya diri, takut berhadapan dengan dosen, takut juga dengan pertanyaan yang diajukan tapi tidak bisa dijawab kareena dulu juga pernah dimarahi oleh dosen sebab tidak bisa menjawab pertanyaan. Cara mengatasi hal tersebut dengan menenangkan diri, rileks, menguasai materi dan belajar sebelum presentasi serta berpikir positif serta menutupi kekurangan dengan kelebihan”.*<sup>19</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden dapat peneiti simpulkan bahwa cara responden mengatasi ecemasan saat presentasi tugas peruliahan

---

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 AH tanggal 06/10/2022.

<sup>19</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 UR tanggal 10/10/2022.

dengan cara menenangkan diri, menguasai materi atau belajar sebelum presentasi, serta berpikir positif dan menutupi kekurangan dengan kelebihan yang ada (kompensasi).

Hasil wawancara dengan responden HM:

*“Saat saya melakukan presentasi mengalami, cenderung berbicara cepat, cenderung tremor saat presentasi dan mudah lupa saat serta pikiran terhambat dan merasakan waspada penyebab utama saya mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan karena kurangnya penguasaan materi atau kurang memahami materi, takut akan pertanyaan yang diajukan yang tidak bisa dijawab dengan benar, kurangnya percaya diri tidak terbiasa berbicara didepan banyak orang serta takut terhadap dosen mengkritik dan memarahi saya karena hal ini pernah terjadi ketika presentasi. Cara mengatasi hal tersebut dengan tenang sejenak, menguasai materi, berpikir positif serta menutupi kekurangan dengan kelebihan.”<sup>20</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden di atas dapat peneliti simpulkan bahwa responden masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan cara responden mengatasinya adalah tenang sejenak, menguasai materi, berpikir positif, dan menutupi kekurangan dengan kelebihan.

Hasil wawancara dengan SAI

*“saat saya presentasi saya akan mengalami gelisah, cenderung berbicara cepat ketika presentasi dan mudah lupa serta memiliki hambatan untuk berpikir dan tremor. Faktor utama penyebab saya cemas saat presentasi tugas perkuliahan adalah tidak menguasai materi, belum terbiasa berbicara didepan orang banyak jadi bawaannya selalu tremor, takut terhadap dosen karena pernah dimarahi karena tidak bisa menjawab pertanyaan dan tidak percaya diri. cara saya mengatasi hal tersebut dengan menenangkan diri, rileks, menguasai materi berdoa 'a dan berpikir positif saja”<sup>21</sup>*

---

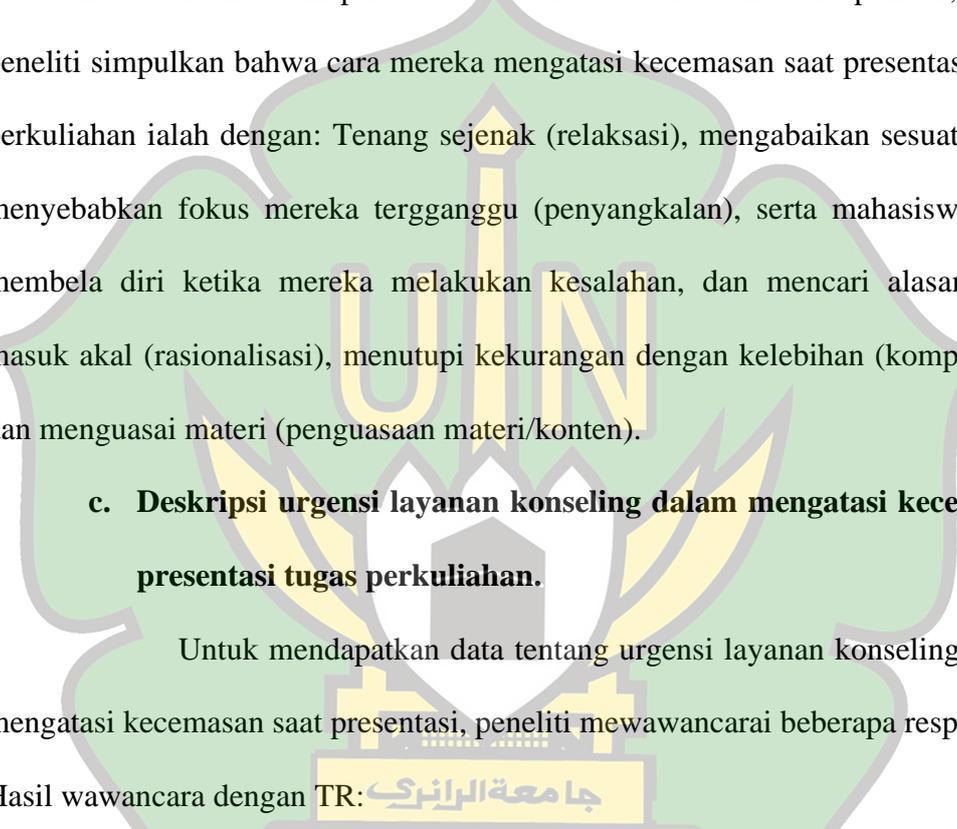
<sup>20</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 HM tanggal 10/10/2022.

<sup>21</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 SAI tanggal 10/10/2022.

Berdasarkan hasil wawancara dengan SAI dapat peneliti simpulkan bahwa responden masih mengalami kecemasan saat presentasi. Cara responden mengatasinya dengan menenangkan diri sejenak, menguasai materi, berdo'a dan berpikir positif.

Berdasarkan deskripsi data wawancara dari semua responden, dapat peneliti simpulkan bahwa cara mereka mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan ialah dengan: Tenang sejenak (relaksasi), mengabaikan sesuatu yang menyebabkan fokus mereka terganggu (penyangkalan), serta mahasiswa akan membela diri ketika mereka melakukan kesalahan, dan mencari alasan yang masuk akal (rasionalisasi), menutupi kekurangan dengan kelebihan (kompensasi) dan menguasai materi (penguasaan materi/konten).

**c. Deskripsi urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan.**

Untuk mendapatkan data tentang urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan saat presentasi, peneliti mewawancarai beberapa responden. Hasil wawancara dengan TR: : *جامعة الفاروق*

*“Di Prodi BKI sendiri belum ada program secara khusus tentang layanan konseling, tetapi Menurut saya sendiri sangat diperlukan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi, karena jika ada layanan itu mahasiswa yang memiliki kecemasan mampu membuka diri dan menceritakan masalah yang sedang mereka alami saat presentasi dan membantu mereka untuk mengurangi kecemasan presentasi mereka serta mengubah pikiran mereka tentang orang lain, karena belum adanya program layanan konseling secara khusus, saya pikir itu bisa menjadi rekomendasi agar pihak Prodi membuka program tersebut agar bisa membantu mahasiswa-mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi.”<sup>22</sup>*

---

<sup>22</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 TR Tanggal 05/07/2022.

Hasil wawancara dengan TR dapat peneliti simpulkan bahwa sangat diperlukan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan agar mahasiswa mampu mengatasi dan mengurangi kecemasan saat presentasi.

Hasil dari wawancara KN:

*“Layaana konseling di Prodi Bimbingan Konseling Islam ini memang belum ada, tapi menurut saya program seperti ini sangat direkomendasikan agar pihak Prodi bisa membuka program tersebut, karena sangat diperlukan layanan konseling bagi mereka yang mengalami kecemasan, selain mengetaskan masalah mahasiswa layanan konseling juga bisa menumbuhkan rasa percaya diri pada mahasiswa agar tidak perlu merasa rendah diri lagi ketika presentasi serta layanan konseling bisa mengubah pola pikir mahasiswa yang awalnya negatif tentang pendapat orang lain bisa menjadi lebih positif lagi.”<sup>23</sup>*

Hasil wawancara dengan KN dapat peneliti simpulkan bahwa sangat diperlukannya layanan konseling di Prodi BKI agar mahasiswa bisa menumbuhkan rasa percaya diri dan bisa membantu mahasiswa mengurangi kecemasan saat presentasi.

Hasil wawancara dari IR:

*“Setau saya masih belum ada layanan onseling secara khusus di Prodi BKI, tapi Menurut saya sangat diperlukan layanan konseling ini bagi mereka yang mengalami kecemasan saat presentasi, karena tidak semua orang bisa mempresentasikan tugas kuliah dengan mudah dan lancar. Jadi dengan adanya layanan konseling yang disediakan oleh pihak Prodi ini bisa membantu mahasiswa mengurangi kecemasan saat presentasi serta membantu mahasiswa dalam menumbuhkan kepercayaan pada diri mereka melalui layanan konseling yang diberikan”<sup>24</sup>*

Hasil wawancara dengan IR, dapat peneliti simpulkan bawa layanan konseling sangat diperlukan dan disediakan oleh pihak Prodi BKI agar bisa

---

<sup>23</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 KN tanggal 04/07/2022.

<sup>24</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 IR tanggal 06/07/2022.

membantu mahasiswa untuk mengatasi dan mengurangi keceemasannya saat presentasi.

Hasil wawancara dengan KH:

*“Di Prodi BKI sendiri belum ada yang namanya tempat khusus untuk melaukan layanan konseling, tapi ini merupakan bisa menjadi rekomendasi untuk pihak prodi agar bisa membuka layana khusus layanan kkonsseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan, karena Menurut saya sendiri sangat diperlukan layanan konseling bagi mereka yang mengalami kecemassan saat melakukan presentasi agar mereka mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka dan mereka tidak mudah rendah diri saat melaksanakan presentasi serta mereka tidak perlu merasa takut lagi atau berpikir negatif terhadap dosen pembimbingnya serta mahasiswa mampu mengentaskan diri saat menhadapi masalah, serta mahasiswa mampu mengati kecemasan dan mengurangi kecemasan saat presentasi.”<sup>25</sup>*

Hasil wawancara dengan KH, peneeliti mnyimpulkan bahwa layanan konseling sangat diperlukan agar mahasiiswa bisa mengembangkan potensinya agar tidak mera rendah diri dan lebih bersikap percaya diri dan berpikir positif ketika presentasi dan membantu mahasiswa mengentaskan masalahnya sendiri dalam melakukan presentasi.

Hasil wawancara dengan NF:

*“Masih belum ada layanan konseling bagi mahasiswa di Prodi BKI, tapi Menurut saya sangat diperlukan layanan Konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi, agar saat mereka presentasi tidak lagi mengalami kecemasan, dan mereka lebih percaya diri karena layanan konseling ini bisa menumbuhkan percaya diri pada mahasiswa, serta bisa mengubah pola pikir yang awalnya negatif lebih menjadi positif. Layanan konseling ini juga bisa mengurangi kecemasan saat melaksanakan presentasi.”<sup>26</sup>*

Hasil wawancara dengan NF, peneliti menyimpulkan sangat diperlukannya layanan konseling agar membantu mahasiswa lebih berpikir positif dan mengatasi

---

<sup>25</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 KH tanggal 05/07/2022.

<sup>26</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 NF tanggal 05/07/2022.

kecemasan mahasiswa saat presentasi tugas perkuliahan agar tidak lagi merasakan kecemasan seperti sebelumnya.

Hasil wawancara dengan MU:

*“Yang saya tau belum ada yang namanya tempat khusus layanan konseling di Prodi kita, tetapi menurut saya ini bisa menjadi saran agar Prodi bisa membuka program seperti itu, karena Menurut saya sendiri sangat diperlukan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi, karena dengan adanya layanan konseling bagi orang yang cemas saat presentasi, besok-besok atau hari selanjutnya mahasiswa tersebut sudah bisa mengatasi dan mengurangi kecemasannya saat presentasi sehingga tidak terulang lagi rasa-rasa takut dan gugup yang mereka rasakan sebelumnya”<sup>27</sup>*

Hasil dari wawancara dengan MU, dapat peneliti simpulkan bahwa layanan konseling sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan presentasi selain bisa mengurangi kecemasan, layanan konseling ini juga mampu membantu mahasiswa mengubah persepsi terhadap sesuatu menjadi lebih positif.

Hasil wawancara dengan AH.

*“Di Prodi BKI belum ada layanan konseling secara khusus, tetapi ini bisa mejadi saran buat piha Prodi agar dapat membua program tersebut, karena layanan konseling itu sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan, layann ini juga bisa membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang dialaminya, mampu meningkatkan komunikasi sosial mereka”<sup>28</sup>.*

Berdasarkan hasil dari wawancara AH, dapat peneliti simpulkan bahwa layanan konseling sangat diperlukan dan direkomendasikan agar pihak prodi dapat membuka program tersebut serta layanan konseling ini mampu membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan mampu meningkatkan komunikasi sosial.

Hasil wawancara dengan UR.

---

<sup>27</sup> Wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 MU Tanggal 06/07/2022.

<sup>28</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 AH tanggal 06/10/2022.

*“Di Prodi Bimbingan konseling Islam belum ada layanan konselling secara khusus, tetapi saya berharap pihak prodi bisa membuka program tersebut karena jurusan kita adalah BKI setidaknya ada satu program khusus layanan konseling di Prodi BKI ini, karena layanan tersebut bisa membantu para mahasiswa mengatasi masalah baik itu kecemasan saat presentasi maupun meningkatkan kemampuan berkomunikasi mahasiswa yang lebih baik lagi saat presentasi tugas perkuliahan”.*

Hasil wawancara dengan UR dapat peneliti bahwa layanan konseling sangat direkomendasi agar pihak Prodi dapat membuka program tersebut sangat sangat diperlukan. Karena layanan konseling dapat membantu mahasiswa mengatasi masalahnya dan mengatasi kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam presentasi tugas perkuliahan.<sup>29</sup>

Hasil wawancara dengan HM.

*“Di Prodi BKI belum ada layanan secara khusus tetapi ini bisa menjadi rekomendasi agar pihak Prodi dapat membuka program seperti itu, karena layanan konseling dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya serta dapat membantu mahasiswa dapat mengurangi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan oleh karena itu sangat diperlukan layanan konseling dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan”<sup>30</sup>*

Hasil wawancara dengan HM, dapat peneliti simpulkan bahwa layanan konseling sangat diperlukan dalam mengatasi permasalahan mahasiswa terutama dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Hasil wawancara dengan SAI.

*“Di Prodi BKI belum ada layanan konseling yang khusus masih tetapi ini bisa diajukan kepada pihak Prodi agar dapat membuka layanan konseling di Prodi BKI itu sendiri. Karena layanan konseling bisa membantu mahasiswa mengatasi masalah, terutama masalah mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan jadi layanan ini sangat diperlukan agar*

---

<sup>29</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 UR tanggal 10/10/2022.

<sup>30</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 HM tanggal 10/10/2022.

*mahasiswa dapat mengurangi kecemasannya saat presentasi tugas perkuliahan”* <sup>31</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dapat peneliti simpulkan bahwa layanan konseling sangat dibutuhkan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan presentasi tugas perkuliahan, agar mahasiswa dapat mengurangi kecemasannya saat presentasi di depan kelas.

Dan berdasarkan deskripsi hasil wawancara dari semua responden di atas dapat peneliti simpulkan bahwa sangat di perlukan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat melakukan presentasi tugas perkuliahan. Dengan adanya layanan konseling bisa membantu mahasiswa dalam mengentaskan masalahnya sendiri serta mengatasi dan mengurangi kecemasan saat melakukan presentasi. Layanan konseling juga bisa membantu mahasiswa rasa percaya diri dan mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif terhadap lingkungan sekitar.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian.**

#### **a. Pembahasan hasil tentang penyebab kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.**

Berdasarkan deskripsi data wawancara dari semua responden dapat peneliti simpulkan mereka masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan penyebabnya antara lain: 1). Tidak percaya diri, 2) dosen yang suka mengkritik daripada memberi masukan (pengalaman negatif masa lalu). 3), Takut

---

<sup>31</sup> Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2020 SAI tanggal 10/10/2022.

dimarahi dosen, takut ditertakwakan kawan-kawan lain (Berpikir yang tidak rasional). 4), Tidak menguasai materi. 5), Mereka belum saling mengenal teman sekelas (belum beradaptasi/belum menyesuaikan diri).

Hal di atas merupakan beberapa penyebab mereka masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan salah satunya adalah mereka tidak percaya diri saat melaksanakan presentasi tugas perkuliahan hal tersebut menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa itu sendiri. Ternyata benar salah satu faktor yang menyebabkan seseorang itu cemas saat presentasi adalah kurangnya percaya diri pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh nilai  $p=0.000 < \alpha=0.5$  mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini berarti hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda, bahwa terdapat hubungan negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya juga semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.<sup>32</sup> Teori ini sejalan dengan penyebab responden mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil dari wawancara semua responden bahwa mereka masih mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan salah satu penyebab

---

<sup>32</sup> Sri Wahyuni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi", Jurnal Psikoborneo (Online), Vol I, No. 4, (2013), Email: [sri.wahyuni@gmail.com](mailto:sri.wahyuni@gmail.com). Diakses 08 oktober 2022, hal 223.

mereka masih cemas adalah pengalaman negatif masa lalu, mereka masih cemas melakukan presentasi karena takut hal yang sama terjadi lagi. Menurut Adler dan Rodman dalam Nur Ghufron menyatakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang kembali pada masa mendatang apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama tidak menyenangkan.<sup>33</sup> Teori sejalan dengan apa yang menyebabkan responden mengalami kecemasan saat presentasi.

Berdasarkan hasil dari semua wawancara dengan responden Adapun penyebab mereka masih mengalami cemas saat presentasi adalah berpikir yang tidak rasional. Menurut Adler dan Rodman dalam Nur Ghufron mengatakan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian tetapi kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian tersebutlah yang menjadi penyebab kecemasan<sup>34</sup>. Hal ini sejalan dengan penyebab responden mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Selain tiga hal di atas salah satunya lagi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan berdasarkan hasil wawancara dari semua responden adalah dengan cara tidak menguasai materi atau penguasaan konten. Hal ini di dukung dengan teorinya Prayitno, yang mengatakan kurangnya persiapan atau penguasaan materi akan menimbulkan dampak negatif berjalannya proses presentasi karena kurangnya persiapan dan kurangnya penguasaan materi

---

<sup>33</sup> M. Nur Ghufon & Risnawita S. Rini, *Teori-Teori Psikologi*, Cet Ke-3, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal 145.

<sup>34</sup> *Ibid*, hal 146.

akan menimbulkan kecemasan.<sup>35</sup> Jadi teori tersebut sejalan dengan penyebab mahasiswa mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil wawancara dari semua responden salah satu penyebab terjadinya kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan adalah kurangnya penyesuaian diri. hal ini sesuai dengan penjelasan Fatimah individu yang mampu menyesuaikan dirinya ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab serta kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya goncangan bahkan dapat menimbulkan kkecemasan sebagai akibat kurangnya penyesuaian diri yang berkaitan antaraa individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Keterkaitan inila yang menjadi sumber komplik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan cemas, sehingga untuk meredakannya individu memerlukan penyesuaian diri.<sup>36</sup> Bahwa teori ini sejalan dengan faktor penyebab terjadinya kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

#### **b. Pembahasan hasil tentang mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.**

Berdasarkan kesimpulan dari wawancara dengan semua responden bahwa cara atau tantangan mereka dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan ialah dengan cara: Tenang sejenak (relaksasi), mengabaikan atau menolak sesuatu yang menyebabkan fokus mereka terganggu dan hal yang tidak menyenangkan bagi mereka (penyangkalan), dan mencari

---

<sup>35</sup> Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan Dan Kegiatan Pendukung)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), hal 94.

<sup>36</sup> Rina Oktiviana, “*Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Tuntutan Kerja Padda Mahasiswa Perawa Praktek*”, *Jurnal Ilmu Psikologi (Online)*, Vol 4, No. 1, (2010), Pos-el: rina\_twin2003@yahoo.com, hal 8.

alasan yang masuk akal (rasionalisasi), menutupi kekurangan dengan kelebihan yang lain (kompensasi) serta membela diri ketika mereka melakukan kesalahan dan menguasai materi (penguasaan materi/konten).

Hal di atas merupakan Tantangan mereka dalam mengatasi aspek kecemasan saat melakukan presentasi adalah dengan melakukan relaksasi atau tenang sejenak untuk mengatasi kecemasan mereka, selain relaksasi mereka juga mengatasi kecemasan dengan melakukan penyangkalan untuk mekanisme pertahanan diri, rasionalisasi serta kompensasi, pembelaan dan penguasaan materi merupakan mekanisme untuk mengatasi kecemasan saat melakukan presentasi. Hal inilah yang dilakukan saat mereka merasa cemas saat presentasi tugas perkuliahan.

Bahwa hasil wawancara dari semua responden di atas mereka mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan salah satunya dengan cara melakukan relaksasi. Ternyata benar salah satu aspek dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan itu adalah dengan melakukan relaksasi, Dalam buku Nurodin ada beberapa metode mengendalikan kecemasan yaitu dengan cara relaksasi pernapasan. Bentuk relaksasi pernapasan ini bisa dilakukan pada keadaan yang tidak mungkin, seperti individu dalam keadaan yang rumit, misalnya dalam keadaan berkedara, di kantor dan lain sebagainya. Adapun cara relaksasi tersebut yaitu: (1) Duduk dengan keadaan tegak tapi rileks; (2) Tarik nafas dalam-dalam, kemudian hembuskan perlahan dengan mata terpejam, ulangi sampai merasa lega; (3) Rasakan hangat dinginnya aliran udara yang keluar menyentuh rongga hidung; (4) Setelah beberapa kali melakukan, individu akan

mampu mengontrol pernapasannya; (5) Kenali pola pernapasan di kala cemas, jengkel dan lain sebagainya sampai keadaan tenang.<sup>37</sup> Responden menyampaikan dalam mengatasi kecemasan tugas perkuliahan dengan melakukan relaksasi atau tenang sejenak agar dapat mengontrol kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan. Teori di atas sejalan dengan cara responden mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan menurut hasil wawancara dari semua responden yaitu dengan cara melakukan penyangkalan terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan. Hal ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gail W. Stuart yang mengatakan Adapun strategi untuk mengurangi kecemasan presentasi tugas perkuliahan dengan cara: Penyangkalan, yang dimaksud penyangkalan adalah menghindari realitas yang tidak menyenangkan dengan mengabaikan atau menolak untuk mengakuinya, kemungkinan merupakan mekanisme pertahanan yang sederhana.<sup>38</sup> Teori di atas sesuai dengan cara responden mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Dan dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan menurut hasil wawancara dari semua responden bahwa mereka mengatasi kecemasan presentasi dengan cara kompensasi yaitu menutupi kekurangan dengan kelebihan yang lain. Adapun hal ini didukung oleh Gail W. Stuart yang mengatakan Adapun

---

<sup>37</sup> Nurodin, Aep kusanawan, *Bimbingan & Konseling Populasi Khusus*, Cet Ke-1 (Bandung: Refika Aditama, 2021). hal 73.

<sup>38</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Romana P. Kapoh & Egi Komara Yudha, (Jakarta: EGC, 2006), hal 152

strategi untuk mengurangi kecemasan presentasi tugas perkuliahan dengan cara Kompensasi, Kompensasi adalah proses individu dengan citra diri yang kurang berupaya menggantikannya dengan menonjolkan kelebihan lain yang dianggapnya sebagai aset.<sup>39</sup> Jadi teori di atas sesuai dengan pendapat Gail bahwa kompensasi dapat mengatasi kecemasan saat presentasi.

Dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan berdasarkan hasil wawancara dari semua responden mengatasi kecemasan dengan cara rasionalisasi, hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Gail W. Stuart yang mengatakan Adapun strategi untuk mengurangi kecemasan presentasi tugas perkuliahan dengan cara Rasionalisasi, Rasionalisasi adalah memberikan penjelasan yang diterima secara sosial atau tampak masuk akal untuk membenarkan perilaku, perasaan, dan motif yang tidak dapat diterima.<sup>40</sup> Teori ini sejalan dengan cara responden mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan di menurut data yang diperoleh dari hasil wawancara semua responden yaitu dengan cara melakukan pembelaan saat presentasi tugas perkuliahan guna untuk mengurangi kecemasan. Hal ini juga sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Zakiah Daradjat. Zakiah Daradjat mengatakan bahwa pembelaan juga bisa mengurangi kecemasan dalam melakukan presentasi tugas perkuliahan. Maksud pembelaan adalah usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi

---

<sup>39</sup> *Ibid*, hal 152.

<sup>40</sup> *Ibid*, hal 152.

tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya bisa mengurangi kecemasannya sendiri.<sup>41</sup> Hal ini sesuai dengan pendapat Zakiah Darajdat bahwa pembelaan terhadap diri dapat mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

Selain lima hal di atas salah satu strategi untuk mengurangi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan berdasarkan hasil wawancara dari semua responden adalah dengan cara menguasai materi atau penguasaan konten. Hal ini didukung dengan teorinya Prayitno, yang mengatakan kurangnya persiapan atau penguasaan materi akan menimbulkan dampak negatif berjalannya proses presentasi karena kurangnya persiapan dan kurangnya penguasaan materi akan menimbulkan kecemasan.<sup>42</sup> Teori di atas sesuai dengan mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

**c. Pembahasan hasil tentang urgensi layanan konseling dalam mengatasi presentasi tugas perkuliahan.**

Dan berdasarkan deskripsi hasil wawancara dari semua responden di atas dapat peneliti simpulkan bahwa sangat diperlukan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan saat melakukan presentasi tugas perkuliahan. Dengan adanya layanan konseling bisa membantu mahasiswa dalam mengentaskan masalahnya sendiri serta mengatasi dan mengurangi kecemasan saat melakukan presentasi serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi.

---

<sup>41</sup> Zakiah Darajdat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1988), hal 26.

<sup>42</sup> Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan Dan Kegiatan Pendukung)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), hal 94.

Layanan konseling juga bisa membantu mahasiswa rasa percaya diri dan mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif terhadap lingkungan sekitar serta mengentaskan permasalahan yang sedang dialami.

Hal ini didukung oleh Prayitno bahwa mengatakan konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapi dalam suatu kelompok.<sup>43</sup> Tidak hanya itu konseling kelompok juga mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial pada umumnya dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri, tenggang rasa atau teposliro.<sup>44</sup> Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Thohirin menjelaskan bahwa tujuan umum dari konseling itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan komunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap melalui berbagai Teknik. Agar kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi berkembang secara optimal.<sup>45</sup>

Jadi dapat disimpulkan konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan kepada mahasiswa yang mengalami masalah agar dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi serta mengembangkan kemampuan bersosialisasi, berkomunikasi dan keterampilan sosial mahasiswa.

---

<sup>43</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal 307

<sup>44</sup> *Ibid*, hal 311.

<sup>45</sup> Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hal 181.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian dari Yuspa Kurnia yang menyatakan bahwa sebelum diberikannya penerapan konseling kelompok *pretest* dari table dikatakan bahwa ada 2 responden (40%) berada pada kategori tinggi, dan 3 responden (60%) berada pada kategori tinggi sedangkan pada kategori sedang, dan kategori yang sangat rendah tidak ditemukan responden. Dengan demikian skor angket diperoleh nilai rata-rata sebesar 111,08 nilai rata-rata ini menunjukkan berada pada interval 107-129 atau berada pada kategori tinggi. Keadaan ini mengatakakan bahwa kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 5 Engkang didepan kelas sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berada dikategori tinggi. Peneliti melakukan proses konseling kelompok agar dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa.<sup>46</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Marianti Juliani Niga tahun 2019 penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik positive self-talk efektif untuk mengentaskan permasalahan kecemasan saat presentasi. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed)  $< \alpha$  yaitu  $0,002 < 0,05$  Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon dan harga  $z$  hitung = -3.062 kemudian dibandingkan dengan  $z$  tabel  $0.05 = 1.96$  dengan ketentuan harga  $z$  hitung lebih besar dari  $z$  tabel ( $-3.062 \geq 1.96$ ), maka  $H_a$  diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan saat presentasi sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Positive Self Talk. Dengan demikian dapat disimpulkan

---

<sup>46</sup> Yuspa Kurnia dkk, "Keefektifan Teknik Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Kelas", *Edupsycouns Journal (Online)*, Vol 4, No. 1, (2012), emails: [rafkayuspa@gmail.com](mailto:rafkayuspa@gmail.com). Diakses 9 oktober 2022, hal 85.

bahwa Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self Talk Berpengaruh Dalam Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020.<sup>47</sup>

Dapat peneliti simpulkan dari temuan di atas adalah bahwa mahasiswa yang diberikan layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan berbicara dan dapat mengurangi kecemasan pada peserta didik atau mahasiswa saat presentasi. Oleh karena itu untuk mengurangi kecemasan dan mengatasi kecemasan mahasiswa perlu diberikan layanan konseling untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan mempermudah berjalannya presentasi yang baik dan aman tanpa ada kecemasan yang mengganggu, serta mengurangi kecemasan berbicara maupun presentasi diperlukannya layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan presentasi tugas perkuliahan.

Maka dari itu pentingnya program layanan konseling kelompok yang dapat disediakan oleh pihak Prodi Bimbingan Konseling Islam bagi mahasiswa yang mengalami kecemasana saat presentasi tugas perkuliaan, agar mahasiswa mampu mengatasi dan mengurangi kecemasan mahasiswa saat presentasi tugas perkuliahan.

---

<sup>47</sup> Lulu Septiana Anwar, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020” Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2020, hal ii.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan deksripsi dan pembahasan data penelitian maka dapat dinyatakan hasil penelitian tetang Urgensi Layanan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Presentasi Tugas Perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam belum adanya tempat program layanan Konseling bagi mahasiswa mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan di Prodi Bimbingan Konseling Islam.

1. Penyebab mahasiswa mengalami kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yaitu: Tidak percaya diri, takut dimarahi dosen, takut ditertakwakan (Berpikir yang tidak rasional, dosen yang suka mengkritik daripada memberi masukan (pengalaman negatif masa lalu), tidak menguasai materi, mereka belum saling mengenal teman sekelas (belum beradaptasi).
2. Cara mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yaitu dengan cara: Tenang sejenak (relaksasi), mengabaikan sesuatu yang menyebabkan fokus mereka terganggu (penyangkalan), dan mencari alasan yang masuk akal (rasionalisasi), menutupi kekurangan dengan kelebihan (kompensasi) serta mahasiswa akan membela diri ketika

mereka melakukan kesalahan serta menguasai materi (penguasaan materi/konten).

3. Urgensi layanan konseling mengatasi kecemasan presntasi tugas perkuliahan. layanan konseling sangat penting dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan, karena dengan adanya layanan konseling bisa membantu mahasiswa mahasiswa dalam mengentaskan masalahnya sendiri serta mengatasi dan mengurangi kecemasan saat melakukan presentasi. Layanan konseling juga bisa membantu mahasiswa menumbuhkan rasa percaya diri dan mengubah persepsi negative menjadi positif terhadap lingkungan sekitarnya serta mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi.

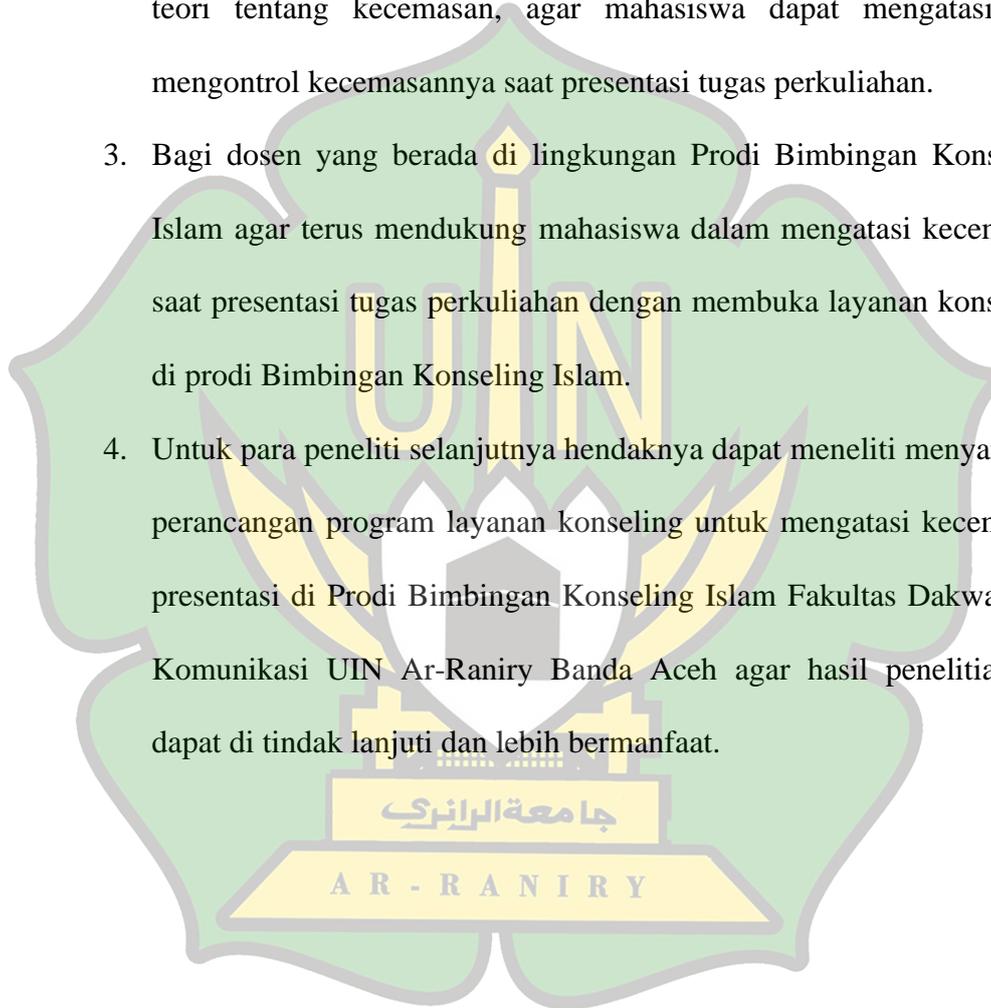
#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis ingin mengemukakan beberapa saran dalam tulisan karya ilmiah yang secara khusus membahas Urgensi Layanan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan saat Presentasi tugas perkuliahan pada Prodi Bimbingan Koseling Islam. Namun penulis menyadari bahwa manusia sebagai seorang individu yang tidak terlepas dari segala kekurangan maupun kesalahan. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan beberapa saran bagi pembaca, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh diharapkan dapat membuka program atau memfungsikan kembali

layanan konseling kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan presentasi tugas perkuliahan secara khusus menyangkut mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan.

2. Kepada mahasiswa diharapkan dapat mempelajari serta mengikuti teori tentang kecemasan, agar mahasiswa dapat mengatasi dan mengontrol kecemasannya saat presentasi tugas perkuliahan.
3. Bagi dosen yang berada di lingkungan Prodi Bimbingan Konseling Islam agar terus mendukung mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat presentasi tugas perkuliahan dengan membuka layanan konseling di prodi Bimbingan Konseling Islam.
4. Untuk para peneliti selanjutnya hendaknya dapat meneliti menyangkut perancangan program layanan konseling untuk mengatasi kecemasan presentasi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwa Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh agar hasil penelitian ini dapat di tindak lanjuti dan lebih bermanfaat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Juntika, Nurihsan. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Reptika Aditama, 2007.
- Anwar, Lulu Septiana. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompo Dengan Teknik Positive Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020*, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Aryadillah. *Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*. Jurnal Humaniora. 2017. Vol, XVII, No. 2. hal 201.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet IV, (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama).
- Durand V, Mark., Arlow, David H. *Psikologi Abnormal*. Helly Prajitno Soetjipto, cet-1. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006.
- Emna, Amna. *Kedudukan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran*. Lamtanida journal. 2017. Vol. 5 No. 2. hal 178.
- Erlina, Nova., Fitri, Laeli Anisa “*Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul UlumMerabung III Kec Pugung Kab Tanggamus*”.Jurnal Bimbingan Dan Konseling. 2016. Hal 141.
- Fachurahman, M. Poblel Pelaksanaan Konseling Individual. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman. 2017. Vol 3, No 2. Hal 26.
- Fitri annisa, Dona dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal Konselor. 2016. vol 5 No 2 juni 2016, hal 94.
- Hasbullah, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan (edisi revisi)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011.
- Jeffrey, Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Joko Prasetyo, Iwan. *Pengaruh Pemberitaan Media Massa Terhadap Kredibilitas Pemimpin Simbolik Keagamaan*. Jurnal Komunikasi, 2016. Vol. 8, No 2. hal 162.
- J. P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali press, 2009.

- Kurniati, Ifah atur. *Standup Comedy, Retorika Generasi Milenial*, Jurnal Ilmu Komunikasi Ekspresi & Persepsi. 2019. Vol 1. No 2.
- Kurnia, Yuspa. dkk, *Keefektifan Teknik Konsling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Kelas*, Edupsycouns Journal, 2012 Vol 4, No 1.
- Muhammad, Maryam. *Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran*. Latanida Journal. 2016. Vol. 4 No. 2, hal 90.
- Nurodin, Kusnawan, Aep. *Bimbingan & Konseling Populasi Khusus*. Bandung: Refika Aditama, 2021.
- Pratiwi Triutami, Santi., Luriawati Naryatmojo., Deby. *Pelatihan Presentasi Ilmiah Untuk Meningkatkan Daya Saing Kompetisi Ilmiah Bagi Anggota Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Dikota Semarang*. Jurnal SEMAR. 2016. Vol.5 No. hal 86.
- Pratiwi Triutami, Santi. *Pelatihan Preesentasi Ilmiah Untuk Meningkatkan Daya Saing Dalam Kompetisi Ilmiah Bagi Anggota Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Dikota Semarang*. Jurnal SEMAR. 2016. Vol 5 no 1. Hal 86.
- Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Prayitno. *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan Dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajagrafindi Persada, 2017.
- Purwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1996.
- Roziyah Cholilah, Indah dkk. *Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemic Covid-19*. Jurnal Al-tatwir. 2020. Vol. 7 No 1. hal 49.
- Salleh, Amila. Dkk. *Bimbingan dan Konseleling sekolah*, Malaysia: Persatuan Peserbit Buku Malaysia, 2006.
- Septiani, Dian., Frastuti, Melia. *Pengaruh Penggunaan Media Berbasis Internet, Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Berwirausaha Online Mahasiswa Universitar Tridinanti Palembang*, Jurnal Ilmiah Global Ekonomi Global Masa Kini. 2019. Vol. 10. No 02. hal 132.
- Sofia, Aini., Abdullah, Berhanudin. *Penyampaian Mesej Dakwah Majlis Agama Islam Dan Adat Istiadat Melayu Kelantan (Maik) Kepada Mualaf (The Deliver Of The Massages By Majlis Agama Islam Dan Adat Istiadat Melayu Kelantan (Maik) To The Newly Comvert Muslims)*. 2019. Vol. 2 No 4. hal 10.

- Stuart, Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2006.
- Sukardi, Dewa Ketut. Wati, Nila Kusuma. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Renika Cipta, 2008.
- Sutriadi, Ridwan. Kustiawan, Iwan. *Pengertian Dasar Dan Kebutuhan Presentasi Dan Komunikasi Dalam PWK*. Artikel Teknik Presentasi Dan Komunikasi.
- Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Raja Gravindo Persada, 2011.
- Utami, Neni Nur., Mamesah, Michiko. *Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Di SMPN 232 Jakarta*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling. 2021. Vol 10 (1). hal 48.
- Wahyuni, Sri. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*. Jurnal Psikoborneo. 2013. Vol 1, No 4. hal 221.
- W.S. Wingkel dan M.M Sri Hastuti. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2007.
- Yusuf, Muri. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986.



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
Nomor : B- 4640 /Un.08/FDK/KP.00.4/11/2021

**TENTANG**  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021
- Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr.:

- 1) Dr. Zalikha, M.Ag. Sebagai Pembimbing Utama  
2) Rofiq Duri, M.Pd. Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:  
Nama : Mulyana  
Nim/Jurusan : 180402040/ Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Urgensi Layanan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Presentasi Tugas Perkuliahan (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh)

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 29 November 2021 M  
24 Rabiul Akhir 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dekan,

AR-RANIRY

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry  
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry  
3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 29 November 2022



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.2340/Un.08/FDK-1/PP.00.9/06/2022  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala akademik fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry
2. kepala prodi bimbingan konseling Islam UIN Ar-Raniry

Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **MULYANA / 180402040**  
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat sekarang : Aceh besar, kec Darussalam, Tanjung selamat Tengku diblang 1.

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Urgensi layanan konseling dalam mengatasi kecemasan presentasi tugas perkuliahan.***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 28 Juni 2022  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 22 Juli 2022

Drs. Yusri, M.L.I.S.

## Pedoman Wawancara.

### Urgensi Layanan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Presentasi Tugas Perkuliahan.

(Studi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uin Ar-Raniry Banda Aceh).

- Kecemasan.
  1. Apakah anda merasa gelisah saat presentasi tugas perkuliahan?
  2. Apa penyebab anda merasa gelisah saat presentasi perkuliahan?
  3. Bagaimana anda mengatasi rasa gelisah anda saat presentasi tugas perkuliahan?
  4. Apakah anda cenderung berbicara cepat saat presentasi tugas perkuliahan?
  5. Apa penyebab anda berbicara cepat saat presentasi tugas perkuliahan?
  6. Bagaimana anda mengatasi cepat dalam berbicara saat presentasi tugas perkuliahan?
  7. Coba anda jelaskan apakah anda mengalami tremor saat presentasi?
  8. Apa penyebab anda tremor saat presentasi?
  9. Bagaimana anda mengatasi tremor saat presentasi?
  10. Dalam melaksanakan presentasi apakah anda sering lupa apa yang hendak anda sampaikan?
  11. Apa penyebab anda lupa saat presentasi tugas perkuliahan?
  12. Bagaimana anda mengatasi lupa saat presentasi tugas perkuliahan?
  13. Apakah anda memiliki hambatan berpikir saat presentasi tugas perkuliahan?
  14. Bagaimana anda mengatasi pikiran anda terhambat saat presentasi perkuliahan?
  15. Apakah anda merasa waspada saat presentasi tugas perkuliahan?
  16. Apa penyebab anda waspada saat presentasi?
  17. Bagaimana anda mengatasi rasa waspada anda saat presentasi tugas perkuliahan?
  18. Dalam melaksanakan atau melakukan presentasi apakah anda merasa takut?
  19. Apa faktor yang membuat anda takut saat presentasi?
  20. Bagaimana anda mengatasi rasa takut anda saat presentasi?
  
- Layanan konseling.
  1. Apakah di Prodi Bimbingan Konseling Islam sudah ada program secara khusus tentang layanan konseling?
  2. Apakah menurut anda layanan konseling itu penting untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi perkuliahan?
  3. Mengapa layanan konseling itu penting bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan presentasi tugas perkuliahan?