

Efektivitas Pelatihan Asertif terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Andi Ahmad Arif, Sitti Murdiana, Ahmad Ridfah

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

e-mail: andiahmadarif17@gmail.com

Abstract

This aims of this study are to determine the effectiveness of an assertive training to reducing public speaking anxiety among students psychology department, Universitas Negeri Makassar. Participants in this study is 20 student was obtained and was further divided into two group: experimental and control group. This study used a true experiment design with pretest-posttest control group design. The data analysis technique used is the Mann Whitney test to see the difference between the experimental group and the control group. The results of the Mann Whitney test show asymp values. Sig. (1-tailed) which is $0.00 < 0.05$. It can be concluded that assertive training is effective for lowering public speaking anxiety in college students. Assertive training is proven to be able to make individuals think more positively, have a good self-concept, and have skills for public speaking so as to reduce the level of anxiety in public speaking in students of the Psychology department, Universitas Negeri Makassar.

Keywords: *Assertive training, college students, public speaking anxiety*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan asertif efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 10 partisipan kelompok eksperimen dan 10 partisipan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan desain *true experiment* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai asymp. Sig. (1-tailed) yaitu $0.00 < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Pelatihan asertif terbukti mampu membuat individu lebih berpikir positif, memiliki konsep diri yang baik, dan memiliki keterampilan untuk berbicara di depan umum sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Kata kunci: Kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa, pelatihan asertif

I. Pendahuluan

Semua individu dapat mengalami hal berupa kecemasan. American Psychological Association (APA) menuliskan, kecemasan adalah emosi yang diikuti oleh beragam perubahan. Perubahan tersebut dapat berupa gejala fisik seperti ketegangan, pikiran khawatir, tekanan darah meningkat, berkeringat, pusing, peningkatan detak jantung, dan lain sebagainya (Christianto, Kristiana, Franztius, Santoso, Winsen, & Ardani, 2020). Kecemasan mengacu pada perasaan takut, tegang, gugup atau khawatir yang disertai dengan aktivitas sistem otonom (Mukhran, Faradina, & Alfriani 2021). Oktapiani & Pranata (2018) menjelaskan bahwa individu dapat melakukan perilaku menghindar ketika mengalami kecemasan.

Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) menunjukkan data bahwa proporsi kecemasan di Eropa sebesar 13.6% dan menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami gejala ialah individu dengan usia 18 hingga 24 tahun. Bukhori (2016) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu dampak kurang menguntungkan yang timbul karena berbagai faktor atau ketika individu dihadapkan pada situasi yang kurang menguntungkan. Salah satu kondisi atau situasi yang kurang menguntungkan ialah ketika mempersiapkan diri ketika akan melakukan presentasi atau akan berbicara di depan umum.

Survei awal dilakukan kepada mahasiswa Universitas Makassar pada tahun 2023, dengan jumlah 225 mahasiswa yang berasal dari 9 fakultas. Berdasarkan hasil survei ditemukan bahwa terdapat 55,5% mahasiswa mengalami gejala kecemasan ketika akan berbicara di hadapan banyak orang. Mahasiswa dengan gejala saat ingin berbicara di depan umum berasal dari Fakultas Psikologi sebesar 88% atau 22 dari 25 mahasiswa. Berdasarkan survei ditemukan hasil gejala yang dialami yaitu jantung berdebar keras (37%), panik (33%), dan mual serta pusing (26%). Hal tersebut sesuai dengan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2018) yaitu dimana gejala kecemasan yang dapat muncul adalah jantung berdetak dengan keras, keringat hebat, kepala pusing, mual, serta beberapa gejala lainnya.

Hamandia (2022) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai kondisi yang dirasakan individu pada situasi yang tidak nyaman seperti ketakutan, khawatir, tidak enak yang muncul ketika individu membayangkan akan berbicara di hadapan orang banyak. Fitri (2017) menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan berbicara di depan umum akan meminimalisir untuk berkomunikasi dan berbicara dengan individu lain. Individu juga menilai bahwa ketika berbicara di depan umum maka individu lain akan menilai negatif terhadap perilaku dan gerak gerik sehingga individu merasa malu, bahkan kesulitan untuk menjelaskan apa yang ingin disampaikan. Karena adanya pemikiran negatif tersebut maka individu cenderung menghindar untuk berbicara di depan umum seperti enggan berbicara di depan kelas.

Fitri (2017) juga menjelaskan bahwa individu akan terbata-bata dan merasa gugup ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Individu juga sulit untuk terbuka dalam memberikan pendapat ketika bersama dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan salah faktor intrinsik kecemasan berbicara di depan umum yaitu asertifitas. Sebab hal tersebut individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum merupakan individu yang kurang asertif sebab memicu pemikiran yang negatif dan tidak mampu menyampaikan pendapatnya secara jelas.

Thirafi, Asyika, dan Risyandi (2023) meneliti terkait hubungan antara perilaku asertif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin rendah tingkat perilaku asertif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Fragoso, Benítez, Rodríguez, dan Olán (2018) juga melakukan penelitian mengenai hubungan antara asertif, performa akademik, dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara asertif dan kecemasan pada pelajar di Mexico.

Alawiyah, Nurasmii, Asmila, dan Riswi (2022) membagi faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yaitu adanya pemikiran negatif yang menyebabkan individu merasa malu, takut salah, dan takut tidak menguasai materi yang akan disampaikan. Kurangnya keterampilan berbicara di depan umum juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan, namun dapat diatasi dengan latihan yang sering dan berpikiran positif. Faktor lain yang menyebabkan kecemasan yaitu kurangnya percaya diri. Individu dengan kepercayaan diri rendah akan kesulitan untuk mengekspresikan diri, dan kesulitan untuk menyampaikan pendapat (Qadri, Basti, & hamid, 2024).

Nur dan Sutomo (2022) berpendapat bahwa pelatihan asertif diharapkan mengubah konsep berpikir individu terhadap dirinya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum, sehingga pelatihan asertif merupakan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan di atas. Arumsari (2017) menjelaskan pelatihan asertif merupakan suatu pelatihan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan individu dalam berhubungan dengan orang lain dengan pendekatan terapi perilaku. Teknik ini direkomendasikan untuk meminimalisir gangguan kecemasan dan menambah keterampilan interpersonal individu. Pelatihan asertif merupakan salah satu intervensi pendekatan perilaku yang dengan tujuan untuk melatih sikap keberanian untuk menyatakan pendapat sehingga individu dapat lebih asertif. Individu yang tidak akan asertif rentan memiliki masalah seperti ketakutan, khawatir, takut berinteraksi dengan orang lain, dan memiliki pemikiran yang negatif (Eslami, Rabiei, Afzali, Hamidizadeh, & Mazoudi, 2016).

Ampuno (2020) mengemukakan bahwa perilaku asertif adalah perilaku individu saat melakukan sesuatu dengan baik, bersikap dewasa, dan masuk akal. Alberti dan Emmons (2017) mengemukakan bahwa asertif adalah perilaku positif individu untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tetap menghargai orang lain. Individu yang asertif ialah individu yang menghargai orang lain ketika berpendapat, mengekspresikan perasaan dengan nyaman, dan mengerjakan sesuatu tanpa menjatuhkan orang lain.

Kustiawan, Khaira, Nisa, Nurhalija, dan Ramadhan (2022) menjelaskan bahwa individu yang asertif dapat berperilaku lebih jujur dan terbuka, memiliki pikiran positif terhadap dirinya tanpa memandang rendah orang lain. Hal tersebut menjadikan individu dapat meminimalisir stress dan frustasi hingga peningkatan kepercayaan diri. Oleh karena itu latihan asertif dianggap sebuah intervensi yang tepat untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum sehingga individu dapat menumbuhkan sikap asertif dalam menghadapi berbagai situasi negatif. Ahmadi, Daramadi, Samani, Givtaj, dan Sani (2017) menjelaskan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan membuat individu mengekspresikan emosi yang rasional, mengatasi kecemasan, stress, dan depresi serta meningkatkan skill dalam berkomunikasi.

Risma (2018) melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan asertif untuk menurunkan kecemasan komunikasi interpersonal. Ditemukan bahwa setelah pemberian pelatihan individu lebih percaya diri, yakin dengan kemampuan dirinya dan tidak menunjukkan perilaku menghindar ketika akan berbicara dengan orang lain. Individu juga tidak menunjukkan tanda atau gejala kecemasan berbicara di depan umum setelah pemberian pelatihan.

Eslami, dkk (2016) melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan asertif dapat menurunkan stress, cemas, dan depresi pada siswa SMA. Setelah memberikan intervensi selama dua bulan perbedaan skor rata-rata siswa yang mengalami stress, cemas, dan depresi menunjukkan penurunan signifikan. Siswa setelah diberikan pelatihan asertif kemudian dapat meningkatkan kemampuan *problem solving*, sosial skill, manajemen stress, dan kemampuan untuk berkomunikasi secara asertif.

Ramadhan, Fauzi, dan Arizona (2022) melakukan penelitian untuk mengetahui apakah teknik pelatihan asertif berpengaruh terhadap rasa percaya diri siswa. Hasil penelitian membuktikan bahwa intervensi pelatihan asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Siswa yang telah mengikuti latihan asertif memiliki penilaian positif mengenai kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menjadikan siswa lebih percaya diri saat berbicara di hadapan orang banyak.

Berdasarkan penjabaran di atas dan peristiwa yang ditemukan di lapangan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan asertif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Pada desain ini perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen dengan terlebih dahulu melakukan pretest sebelum pemberian intervensi dan *posttest* setelah pemberian intervensi (Seniati, Yulianto & Setiadi 2011). Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut.

$$\begin{array}{l} R \rightarrow O_1 \quad X \quad O_2 \\ R \rightarrow O_3 \quad - \quad O_4 \end{array}$$

Gambar 1. Skema penelitian

Keterangan:

R: Randomisasi	O_2 : <i>Posttest</i> kelompok eksperimen
O_1 : <i>Pretest</i> kelompok eksperimen	O_3 : <i>Pretest</i> kelompok kontrol
X : Intervensi pelatihan asertif	O_4 : <i>Posttest</i> kelompok kontrol

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum sedang dan tinggi yang diukur menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum. Dilakukan randomisasi untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel yang diambil sebanyak 20 orang dan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, menggunakan bantuan *software wheel of name*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara di depan umum yang diadaptasi dari Bayhaqi (2016). Hasil dari skala kecemasan berbicara di depan umum diperoleh koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,953. ^A

Pada penelitian ini menggunakan modul pelatihan asertif yang dimodifikasi dari Yunus (2018). Yunus (2018) melakukan pelatihan asertif selama satu hari sehingga dimodifikasi dengan mengacu pada penelitian Purita, Nugraha, dan Gusniarti (2015) melaksanakan pelatihan asertif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal selama dua hari dan empat sesi.

Penelitian dilaksanakan secara luring di ruang BM 101 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ruangan penelitian berukuran sekitar 9x9 m dan kedap suara. Ruangan penelitian ditata dengan kursi membentuk huruf U sehingga memudahkan *trainer* dalam memandu jalannya pelatihan. *Trainer* dalam penelitian ini merupakan psikolog klinis dan dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Pada hari pertama partisipan mengisi *pretest* yaitu skala berbicara di depan umum melalui *google form* sebelum memasuki sesi. Sesi pertama adalah konsep diri yang dilaksanakan selama waktu 60 menit, dengan tujuan partisipan dapat membentuk konsep diri,

mengetahui kelebihan dan kekurangan sehingga mampu mengoptimalkan potensinya. Sesi kedua adalah *be assertive* yang dilaksanakan selama 60 menit, dengan tujuan partisipan dapat mengetahui pentingnya dan bagaimana untuk bersikap asertif.

Pada hari kedua sesi pertama adalah *share your feelings* selama 60 menit dengan tujuan agar partisipan mampu menyampaikan perasaan agar individu lebih bersikap asertif. Pada sesi kedua dilakukan *roleplay* selama 120 menit dengan memberikan situasi presentasi sehingga partisipan dihadapkan langsung pada kondisi yang membuatnya cemas dan juga agar partisipan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri. Selanjutnya partisipan diminta untuk mengisi *posttest*, evaluasi reaksi dan materi menggunakan *google form*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Data hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan penghitungan *gain score*, dengan cara menghitung selisih antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Selanjutnya hasil *gain score* dari kedua kelompok diuji menggunakan *Mann Withney* untuk melihat apakah teknik analisis data yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon* untuk melihat perubahan skor pada tiap kelompok. Selain itu dilakukan analisis deskriptif untuk melihat gambaran data tiap partisipan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah pemberian intervensi pelatihan asertif

H_0 : Tidak terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah pemberian intervensi pelatihan asertif

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel I. Pedoman kategorisasi data kecemasan berbicara di depan umum

Norma	Skor	Kategori
$X \leq (\mu - 1\sigma)$	$X < 61$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) < X \leq (\mu + 1\sigma)$	61 - 95	Sedang
$X > (\mu + 1\sigma)$	$95 <$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui pedoman untuk kategorisasi skala kecemasan berbicara di depan umum. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dengan kecemasan berbicara di depan umum kategori sedang hingga tinggi berjumlah 20 orang. Partisipan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen, dimana setiap kelompok berisi masing-masing 10 partisipan. Partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 19 – 23

tahun, 7 dengan jenis kelamin laki-laki dan 13 perempuan. Adapun hasil *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

Tabel II. Hasil *Pretest* dan *posttest* kecemasan berbicara di depan umum

Inisial	JK	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	Selisih	Kelompok	
DP	P	103	Tinggi	54	Rendah	49	Eksperimen	
NY	P	104	Tinggi	69	Sedang	35		
KRM	L	81	Sedang	69	Sedang	12		
FA	P	89	Sedang	56	Rendah	33		
AU	P	113	Tinggi	99	Tinggi	14		
AA	P	91	Sedang	60	Rendah	31		
P	P	85	Sedang	80	Sedang	5		
ALF	P	90	Sedang	45	Rendah	45		
AN	L	72	Sedang	60	Rendah	12		
AZ	P	108	Tinggi	69	Sedang	39		
MR	L	76	Sedang	78	Sedang	2		Kontrol
AND	L	75	Sedang	71	Sedang	-4		
FN	P	89	Sedang	93	Sedang	4		
NFR	P	88	Sedang	94	Sedang	-5		
NI	P	97	Tinggi	96	Tinggi	-1		
MSS	P	84	Sedang	88	Sedang	4		
FZ	P	79	Sedang	91	Sedang	12		
AMF	P	102	Tinggi	106	Tinggi	4		
ARN	P	124	Tinggi	109	Tinggi	-15		
NA	P	86	Sedang	99	Tinggi	13		

Hasil skor *pretest* pada kelompok eksperimen menunjukkan terdapat 6 partisipan yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang sedang dan 4 dalam kategori tinggi. Setelah pemberian *posttest* terjadi perubahan menjadi 5 partisipan kategori rendah, 4 partisipan kategori sedang, dan 1 partisipan kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 7 partisipan yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang sedang dan 3 dalam kategori tinggi. Setelah pemberian *post-test* 9 partisipan tidak mengalami perubahan kategori, namun terdapat 1 partisipan yang kategorinya berubah menjadi tinggi.

Hipotesis dalam penelitian ialah pelatihan asertif efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Adapun untuk melihat perbandingan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan uji beda yaitu *Mann Whitney* yang dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS ver26*.

Tabel III. Hasil uji *Mann Whitney*

Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Mean Rank	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	Keterangan
Kelompok Eksperimen	15	0,000	Signifikan
Kelompok Kontrol	6		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *mean rank* untuk kelompok eksperimen 15 dan kelompok kontrol 6. Nilai *Assymp. Sig (1-tailed)* sebesar 0,000. Hasil menunjukkan apabila

$p=0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Untuk melihat perubahan skor pada kelompok eksperimen maka dilakukan uji *Wilcoxon* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel IV. Hasil Uji *Wilcoxon* kecemasan berbicara di depan umum

Kelompok Eksperimen		N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig. (1 Tailed)	Ket
<i>Post-test KE –</i>	Negative Ranks	10 ^a	5,50	-2,805 ^b	0,0025	Signifikan
	<i>Pre-test KE</i>	Positive Ranks	0 ^b			
Kelompok Kontrol		N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig. (1 Tailed)	Ket
<i>Post-test KK –</i>	Negative Ranks	4 ^a	5,63	-513 ^b	0,304	Tidak Signifikan
	<i>Pre-test KK</i>	Positive Ranks	6 ^b			

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa skor kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,0025 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan berbicara di depan umum setelah pemberian intervensi pelatihan asertif. Adapun pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,304 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil evaluasi pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa partisipan sebelum mengikuti pelatihan mengalami berbagai masalah diantaranya adanya rasa tidak percaya diri, kurang mengenal diri sendiri, tidak mampu mengungkapkan apa yang dipikirkan, merasa tidak kompeten, takut akan penilaian orang lain, sehingga mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Setelah pemberian pelatihan, partisipan merasa lebih mengetahui kekurangan dan kelebihan, lebih percaya diri, memiliki pemikiran yang positif. Partisipan juga merasa lega karena diberikan kesempatan untuk mengungkapkan hal-hal terpendam yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Hasanah, Supriyono, Herani, dan Lestari (2010) mengemukakan bahwa banyak mahasiswa yang kurang berani berpendapat ketika dihadapan banyak orang dan lebih memilih untuk berdiam diri ketika dimintai pendapat. Hal tersebut menandakan adanya kepercayaan diri yang rendah. Adanya rasa tidak percaya diri dapat menimbulkan timbulnya pemikiran yang negatif sehingga menghambat aktivitas sehari-hari individu. Setelah diberikan pelatihan partisipan merasa mulai memahami ataupun mengenal diri sendiri, berpikir positif dan percaya diri untuk berbicara di depan banyak orang.

Fachruddin, Dewi, dan Setiawan (2017) mengemukakan bahwa pelatihan asertif membuat individu lebih percaya diri, yakin dengan diri sendiri, berani mengemukakan

pendapat di depan banyak orang, dan mampu menjadi diri sendiri. Alawiyah, dkk (2024) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki agar individu lebih mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kepercayaan diri dapat membuat individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya serta situasi yang sedang dihadapi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian “roleplay” membantu partisipan untuk mulai mengontrol perasaan gugup dan khawatir terhadap masalah yang dialami. Partisipan juga merasa lega karena telah mampu menyampaikan hal-hal yang membuat mereka takut untuk berbicara di depan umum. Hal ini sejalan dengan penelitian Nur dan Sutomo (2022) bahwa teknik *assertive training* digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum individu dengan mengurangi atau menghilangkan perasaan takut atau kekurangan individu dalam keterampilan sosial. Pelatihan asertif dianggap mampu melatih individu untuk mengekspresikan diri, perasaan, sikap, dan hak individu agar membantu individu untuk lebih percaya diri dalam mengkomunikasikan sesuatu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pelatihan asertif individu mampu lebih mengenal diri sendiri. Partisipan merasa lebih percaya diri setelah mampu mengenal dirinya sendiri sebab mampu mencari akar masalah yang dialami, ataupun mengetahui kekurangan dan kelebihan untuk dapat dioptimalkan. Hal ini sejalan dengan aspek asertif oleh Alberti dan Emmons (2017) yaitu sadar akan kelemahan dan kelebihan serta mampu mengutarakan perasaan secara jujur dan mengutamakan hak-hak personal.

Adanya pengetahuan tentang diri sendiri atau konsep diri juga membantu individu untuk menemukan hal yang menjadi masalah atau kekurangan dalam dirinya. Setelah pemberian pelatihan individu lebih mampu mengetahui akar masalah yang dialami dan lebih mengenal diri sendiri. Hal tersebut dapat membantu individu untuk mengubah persepsi tentang dirinya sehingga mampu berpikir lebih positif ketika menghadapi suatu masalah. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki kepercayaan diri dan harga diri sehingga dapat membentuk pola interaksi yang baik dengan lingkungannya.

Kekurangan atau keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak diberikannya *follow up* dan tugas rumah untuk memantau kondisi partisipan setelah diberikan pelatihan. Irawati, Subandi, dan Kumolohadi (2011) menjelaskan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang terjadi pada partisipan penelitian, perlu dilakukan *follow up* dengan cara memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan dan dilaporkan dalam rentang waktu tertentu.

Kekurangan lain dalam penelitian ini adalah tidak dilakukannya cek manipulasi. Cek manipulasi dilakukan dengan wawancara atau angket dengan menanyakan kepada partisipan mengenai pikiran dan perasaannya selama eksperimen berlangsung. Cek manipulasi dilakukan

untuk melihat apakah perlakuan yang diberikan telah sesuai dengan prosedur yang direncanakan.

IV. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan signifikan antara skor kecemasan berbicara di depan umum kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu partisipan dapat menerapkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih memahami diri sendiri, berpikir positif, berperilaku lebih asertif dan melakukan latihan berbicara di depan umum. Hal tersebut dapat memberikan solusi untuk meningkatkan perilaku asertif dan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan *follow up* dan pemberian tugas rumah untuk memantau kondisi partisipan setelah diberikan pelatihan. Peneliti selanjutnya juga perlu memberikan cek manipulasi dengan tujuan untuk memverifikasi apakah perlakuan benar-benar berjalan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, H., Daramadi, P. S., Asadi-Samani, M., Givtaj, H., & Sani, M. R. M. (2017). Effectiveness of group training of assertiveness on social anxiety among deaf and hard of hearing adolescents. *International Tinnitus Journal*, 21(1), 14–20. <https://doi.org/10.5935/0946-5448.20170004>
- Alawiyah, D., Nurasmı, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Impact.
- Ampuno, S. (2020). Perilaku Asertif Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1), 18–27. <https://doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1163>

- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 31–39. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186.
- Christianto, L. P., Kristiana, R., Franztius, D. N., Santoso, D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. In *Jurnal Selaras* (Vol. 3, Issue 1).
- Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidizadeh, S., & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21096>
- Fachruddin, M., Dewi, K. Y. F., & Setiawan, G. D. (2017). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A Madrasah Tsanawiyah Terhadap Mardatillah Singaraja. *Jurnal Pendidikan*, 04(2), 28–42.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiwa Cognitive Behavior Therapy Effectiveness in Reducing Students Public Speaking Anxiousness. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.
- Fragoso, C. G., Benítez, Y. G., Rodríguez, D. J., & Olán, R. J. A. (2018). Relationship between Assertiveness, Academic Performance and Anxiety in a Sample of Mexican Students in Secondary Education. In *Acta Colombiana de Psicología* (Vol. 21, Issue 1, pp. 128–138). <https://www.redalyc.org/journal/798/79855072006/html/>
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan*, 6 No.1(8.5.2017), 59–70. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Hapsari, R., & Retnaningsih, R. (2007). Perilaku Asertif Dan Harga Diri Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 1(1), 100479.
- Irawati, D., Subandi, S., & Kumolohadi, R. (2011). Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Penderita Hiv/Aids. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 3(2), 169–186.

<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss2.art2>

- Kustiawan, W., Khaira, A., & Nisa, A., Nurhalija, M. & Ramadhan, R. (2022). Komunikasi Asertif dan Empatik dalam Psikologi Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2(2), 2483–2496.
- Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185–203. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22703>
- Nechita, D., Nechita, F., & Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Rom J Morphol Embryol*, 59(4). <http://www.rjme.ro/>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah, edisi kesembilan*. Erlangga.
- Nur, E. W., & Sutomo, M. R. (2022). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Kelas. *Journal of Indonesian Teachers for Social Science and Humanities*, 1 No.2, 51–58. <https://jurnal.pgrisulsel.or.id/jit-ssh/index>
- Oktapiani, N., & Pranata, A. P. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi. *Fokus*, 1(6), 227–232.
- Purita, A., Nugraha, S. P., & Gusniarti, U. (2015). Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) “X” Di Yogyakarta Melalui Pelatihan Asertivitas. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 233–245. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art6>
- Qadri, N. I. Al, Basti, & Hamid, A. N. (2024). Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Pengurus Lembaga Kemahasiswaan Di Fakultas Psikologi UNM. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 441–450.
- Ramadhan, A. P., & Fauzi, T. (2022). *Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa*. 4(3), 475–480.
- Risma. (2018). the Afeevtiveness of Assertive Training Technique. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 1, 26–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1342179>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Indeks.
- Thirafi, K. N., Asyika, T., & Risyandi, A. (2023). *the Relationship Between Assertive Behavior and Public Speaking Anxiety in Psychology Students*. 10(2), 1–5.