

**PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI MELALUI
PELATIHAN KOMUNIKASI EFEKTIF (STUDI EKSPERIMEN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PSIKOLOGI FK UNS)**

Hardjono, Tri Rejeki Andayani, Nugraha Arif Karyanta

**Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta**

Abstrak

Kecemasan menghadapi ujian akhir seringkali menghambat aktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Tidak sedikit mahasiswa yang telah selesai menyusun tugas akhir dengan sengaja menunda ujian skripsi karena takut dan cemas menghadapi tahap ujian tersebut. Kebiasaan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas yang terkait dengan akademik (prokrastinasi akademik) akan memberikan pengaruh besar dalam prestasi studi dan lama studi yang ditempuh. Penelitian ini bertujuan untuk membantu mahasiswa menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi dengan cara meningkatkan ketrampilan berbicara di depan umum (presentasi) melalui pelatihan komunikasi efektif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan jumlah 20 subyek penelitian mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi FK UNS yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi diatas rata-rata, yang terdiri dari 10 orang subyek eksperimen dan 10 orang subyek kontrol. Subyek ditentukan berdasarkan teknik *purposive nonrandom sampling*. Desain penelitian menggunakan *Pretest-posttest Control Group Design* dan teknik analisis data menggunakan pendekatan *independent samples t-test*.

Hasil uji *independent samples test* menunjukkan nilai t sebesar -2,123 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,048 ($p < 0,05$) sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua *mean* benar-benar berbeda. Karena sebelum perlakuan kedua kelompok berada pada taraf yang sama, maka perbedaan ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh perlakuan “Pelatihan Komunikasi Efektif” terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi validasi proposal skripsi / sidang skripsi subyek penelitian. Hasil ini dikonfirmasi dengan hasil uji *paired samples t-test* skor pretest dan skor *posttest* yang menunjukkan nilai T sebesar 4,339 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan kedua mean benar-benar berbeda, atau dapat diduga bahwa terjadi penurunan skor kecemasan setelah subyek mendapatkan “Pelatihan Komunikasi Efektif”.

Kata Kunci: komunikasi efektif, kecemasan menghadapi ujian skripsi, mahasiswa psikologi

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi sebagai lembaga pengelola dan penyelenggara

pendidikan memiliki peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia Indonesia yang handal. Universitas Sebelas Maret (UNS) menuju *World Class University* memiliki visi “Menjadi Pusat Pengembangan Ilmu, Teknologi, dan Seni yang Unggul di Tingkat Internasional dengan Berlandaskan pada Nilai-Nilai Luhur Budaya Nasional”, dan misi sebagai berikut : (1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang menuntut pengembangan diri dosen dan mendorong kemandirian mahasiswa dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap; (2) Menyelenggarakan penelitian yang mengarah pada penemuan baru di bidang ilmu, teknologi, dan seni; (3) Menyelenggarakan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berorientasi pada upaya pemberdayaan masyarakat.

Mahasiswa sebagai salah satu bagian penting dari perguruan tinggi perlu mempersiapkan diri dan menjalankan perannya dengan semaksimal mungkin. Salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan perannya adalah dengan menyelesaikan studi sesingkat mungkin disertai dengan hasil studi yang memuaskan. Namun tidak jarang lamanya penyelesaian studi justru disebabkan karena stagnansi pada fase penyusunan skripsi atau tugas akhir. Salah satu tahap akhir dari penyusunan skripsi adalah sidang yang bagi kebanyakan mahasiswa dianggap momok karena menjadi penentu kelulusan mahasiswa meraih sarjana. Akibatnya, ada mahasiswa yang sengaja menunda-nunda pendaftaran ujian, atau menjelang pelaksanaan ujian justru tiba-tiba merasa sakit, dan berbagai gejala kecemasan lainnya seperti berkeringat, jantung berdebar lebih cepat, dan sulit konsentrasi.

Ujian skripsi menuntut kemampuan dan keberanian mahasiswa dalam menyampaikan/mempresentasikan ide-ide dan hasil penelitiannya, sehingga situasi ini menuntut keterampilan komunikasi yang efektif dari yang bersangkutan. Tidak mengherankan bila ujian skripsi menjadi salah satu sebab munculnya kecemasan di kalangan mahasiswa menjelang ujian skripsi. Hal itu sesuai dengan pendapat Nevid dkk (2005) bahwa ujian merupakan salah satu

sumber kecemasan bagi seseorang. Senada dengan pendapat tersebut, Santrock (2007) mengatakan bahwa adalah hal yang wajar jika seseorang kadangkala merasa cemas atau khawatir saat menghadapi kesulitan dalam proses akademik, termasuk saat akan mengerjakan atau menempuh ujian.

Salah satu bentuk kecemasan yang muncul adalah kecemasan dalam komunikasi atau yang disebut dengan istilah hambatan komunikasi (*communication apprehension*) (DeVito, 1995). Elliot, dkk (1996) mengungkapkan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar seseorang, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Sebaliknya, akan memberikan pengaruh yang buruk apabila kecemasan berada pada taraf tinggi.

Dengan kata lain, untuk menunjang kesiapan mahasiswa menghadapi ujian skripsi tidak hanya kesiapan materi/naskah yang dinyatakan siap uji. Namun juga kesiapan dalam mempresentasikan dan mengkomunikasikan ide-ide dan hasil penelitiannya. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan mengembangkan model pelatihan komunikasi efektif bagi mahasiswa yang dapat meningkatkan *softskills* (ketrampilan komunikasi dan presentasi), sehingga tidak lagi cemas menghadapi ujian skripsi.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut : “Apakah pelatihan komunikasi efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi?”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi setelah mengikuti pelatihan komunikasi efektif.

Bila penelitian ini terbukti secara empiris, diharapkan dapat dimanfaatkan dari segi teoritis dan praktis sebagai berikut : (1) Manfaat teoritis,

mengembangkan kajian empiris yang terkait dengan penanganan kecemasan menghadapi menghadapi ujian skripsi dan pengembangan model/modul pelatihan komunikasi efektif; dan (2) Manfaat praktisnya adalah menghasilkan suatu model pelatihan komunikasi efektif yang dapat dimanfaatkan/diterapkan guna menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Landasan Teori

1. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Ujian skripsi merupakan salah satu tahap akhir penyusunan skripsi atau tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana. Ujian ini sekaligus menjadi penentu kelulusan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di tingkat perguruan tinggi. Tolok ukur inilah yang seringkali menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran tersendiri bagi mahasiswa yang bersangkutan, sehingga saat semakin dekat dengan pelaksanaan ujian skripsi tersebut semakin tidak nyaman karena bayangan akan sulitnya pernyataan dan alotnya diskusi dalam proses tersebut. Tidak heran bila menjelang ujian, justru muncul perasaan takut akan gagal, rasa cemas yang berlebihan, dan berbagai respon tidak menyenangkan lainnya sehingga tidak sedikit mahasiswa sengaja menunda ujian skripsi meskipun naskah/materinya telah dinyatakan siap uji/presentasi.

Cemas merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan adanya kekhawatiran, keprihatinan, dan tara takut (Atkinson, dkk, 1996). Senada dengan hal tersebut, Hurlock (1997) mengatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) sebagai keadaan mental yang tidak enak, berkaitan dengan sakit yang mengancam, atau yang dibayangkan ditandai dengan kekhawatiran, ketidakenakan, dan perasaan tidak nyaman dan tidak dapat dihindari seseorang.

Daradjat (1990) mengatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang bercampur saat individu mengalami tekanan. Manifestasi tersebut berupa ketakutan, kekhawatiran, rasa bersalah, tidak berdaya dan merasa terancam yang dapat berupa sesuatu yang disadari maupun tidak disadari.

Menurut Sukmadinata (2003) kecemasan merupakan salah satu macam dari emosi yang berkaitan dengan adanya rasa ancaman oleh sesuatu. Dalam konteks penelitian ini, ujian skripsi seringkali dipersepsikan dan dirasakan oleh mahasiswa sebagai suatu ancaman. Senada dengan hal tersebut, Nevid dkk (2005) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau kekhawatiran akan sesuatu hal buruk yang bisa terjadi dimasa dirinya. Lebih lanjut dikatakan Nevid dkk, ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang, dan oleh Lewis (1970) dideskripsikan bahwa kecemasan menghadapi ujian tidak hanya dalam situasi ujian namun juga tahap persiapan ujian.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan dan disertai reaksi fisik/tubuh akibat ketidaksiapan menghadapi ujian skripsi.

2. Gejala-gejala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Kecemasan yang dialami seseorang dapat diketahui melalui gejala-gejala yang muncul. Supratiknya (1995) mengungkapkan beberapa gejala kecemasan, yakni selalu diliputi rasa tegang, was-was, resah, perasaan tidak menentu, peka/mudah tersinggung, minder, merasa tidak mampu, depresi, serba salah, sulit konsentrasi, bereaksi berlebihan, otot-otot terasa tegang, mimpi buruk, sering buang air kecil, insomnia, banyak berkeringat, gangguan pernafasan tanpa sebab, dan mengalami anxiety attack tanpa sebab yang jelas.

Hurlock (1997) menyebutkan bahwa kecemasan akan tampak dari adanya gejala seperti murung, mudah tersinggung, tidak dapat tidur nyenyak, cepat marah, sensitif/mudah tersinggung dengan perkataan atau perbuatan orang lain.

Gejala-gejala tersebut oleh Daradjat (1990) dikategorikan dalam dua bentuk gejala yakni: (1) gejala fisiologis yang berupa peningkatan kecepatan detak jantung, keringat berlebihan, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menghilang, sesak nafas, sakit lambung tiba-tiba dan gejala fisik lainnya; (2) gejala psikologis meliputi perasaan takut, was-was akan mengalami kecelakaan atau peristiwa yang mengancam, sulit memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, menurunkan kepercayaan diri dan khawatir akan gagal.

Dari beberapa penjelasan tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa gejala

kecemasan yang dapat muncul akibat menghadapi ujian skripsi adalah gejala fisiologis dan psikologis yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketidaksiapan menghadapi ujian skripsi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian skripsi akan dikaji melalui beberapa pendapat ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. Diantaranya pendapat Fisher (1988) yang mengatakan bahwa kecemasan seseorang bukan disebabkan oleh faktor kegagalan, tetapi oleh perasaan takut dirinya akan mengalami kegagalan. Faktor internal inilah yang juga menyebabkan mahasiswa merasa cemas saat menghadapi ujian skripsi. Bayangan akan mengalami kegagalan ujian dan tidak lulus justru menjadi faktor pemicu yang memunculkan perasaan cemas. Nevid, dkk (2005) berpendapat bahwa faktor internal yang menyebabkan seseorang merasa cemas bisa merupakan faktor biologis/metabolisme tubuh, faktor kognitif dan emosional, seperti *self-efficacy* yang rendah dan keyakinan-keyakinan yang kadangkala irrasional; sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial, rendahnya dukungan sosial, dan faktor behavioral.

Santrock (2007) mengemukakan bahwa tuntutan orangtua yang berlebihan dan tidak realistis menjadi pemicu kecemasan bagi anak. Freud (Atkinson, dkk, 1991) menyebutkan beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan biasanya berupa tekanan atau frustrasi, adanya konflik, ancaman, harga diri yang rendah dan pengaruh lingkungan.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah faktor internal yang meliputi perasaan takut dirinya akan mengalami kegagalan, faktor biologis/metabolisme tubuh, faktor kognitif dan emosional, seperti *self-efficacy* yang rendah dan keyakinan-keyakinan yang kadangkala irrasional, tekanan, konflik, dan harga diri yang rendah; serta faktor eksternal meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial, rendahnya dukungan sosial, faktor behavioral, dan tuntutan orangtua/orang lain yang berlebihan dan tidak realistis.

4. Pelatihan Komunikasi Efektif

Davis (Rakhmat, 2003) menyatakan bahwa berkomunikasi merupakan salah satu hal penting yang mendukung terbentuknya kepribadian individu sehingga kurangnya interaksi dengan individu lain dapat menghambat pertumbuhan kepribadian seseorang. Sepanjang hidup komunikasi dibutuhkan untuk pertumbuhan pribadi seseorang. Komunikasi membuat kita menemukan diri pribadi, mengembangkan konsep diri, dan menetapkan hubungan individu dengan lingkungan sekitar, termasuk dalam lingkungan akademik.

Komunikasi dapat berlangsung dalam konteks interpersonal, kelompok maupun massa (mass media), dan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan dasar terbentuknya komunikasi dalam konteks kelompok maupun massa. Dalam konteks apapun, diharapkan setiap proses komunikasi akan dapat berlangsung secara efektif. Rakhmat (2003) dalam bukunya "Psikologi Komunikasi" menyatakan bahwa efektivitas komunikasi akan tercapai apabila komunikator dan komunikan mencapai pengertian yang sama dan komunikasi berlangsung dalam suasana yang menyenangkan. Oleh karena itu untuk mencapai pengertian dan memahami pesan dalam komunikasi, Berger et al (Liliweri, 2003) menegaskan bahwa komunikator dan komunikan harus memiliki kemampuan untuk menggambarkan (*to description*), meramalkan (*to prediction*), dan kemampuan menjelaskan (*to explanation*).

Beberapa kajian penelitian mengenai efektivitas dalam komunikasi seringkali dikaitkan dengan kompetensi interpersonal. Hal ini dapat dilakukan bila kita mengacu pada pendapat Spitzberg and Cupach (1989) yang mengatakan bahwa kompetensi interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif ("*your ability to communicate effectively is your interpersonal competence*"). Lebih lanjut dikatakan Spitzberg dan Cupach bahwa kompetensi interpersonal merupakan kemampuan seorang individu untuk melakukan suatu komunikasi yang efektif.

William dan Solano (Baron dan Byrne, 1991) mengatakan bahwa individu dengan kompetensi interpersonal rendah, kurang mampu untuk memulai hubungan interpersonal dan meskipun sudah memiliki hubungan tetapi tidak

mampu mengembangkan hubungan tersebut menjadi hubungan yang akrab dan menyenangkan. Keberadaan kompetensi interpersonal dalam diri individu akan menjadikannya mampu menciptakan interaksi yang efektif, hangat serta menyenangkan. Pengetahuan dan kemampuan yang baik dalam komunikasi interpersonal akan mendukung kompetensi interpersonal.

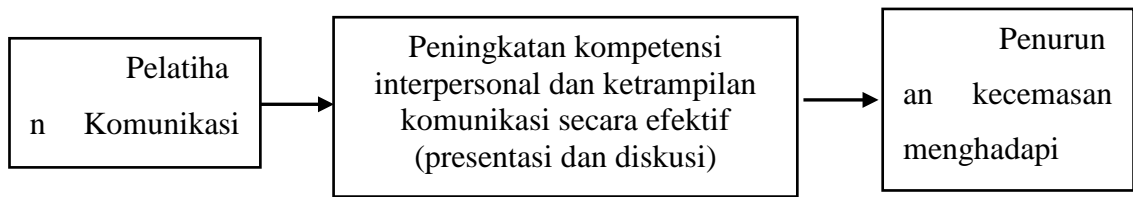
Pelatihan merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran. Menurut Anastasi (1993) pelatihan adalah penguasaan ketrampilan tertentu dan memiliki sifat-sifat yang menonjol dari suatu proses pendidikan, yakni mengandung arti pengembangan pribadi seseorang. Melalui pelatihan, seseorang akan menguasai materi0materi baru yang bersifat verbal, kognitif, psiko-motorik, maupun ketrampilan dalam menjalin hubungan sosial/relasi interpersonal.

Lebih lanjut dikatakan Anastasi (1993) rancangan program pelatihan berdasarkan pendekatan psikologi belajar, dapat dikembangkan melalui prosedur-prosedur dasar yang dirinci dalam tiga tahap, yakni : (1) analisis tugas; (2) penyusunan program pelatihan; (3) evaluasi pelatihan.

Dengan demikian dalam pelatihan komunikasi efektif ini akan menekankan pada pengelolaan dan peningkatan kompetensi interpersonal seseorang, yang meliputi aspek-aspek kompetensi interpersonal berdasarkan pendapat Buhrmester, dkk (1988, h.991), yakni : (1) Kemampuan berinisiatif untuk memulai suatu hubungan interpersonal (*initiative*); (2) Kemampuan untuk mengungkapkan diri (*self disclosure*); (3) Kemampuan untuk bersikap asertif atau kemampuan menyampaikan suatu ketidaksetujuan (*negative assertion*); (4) Kemampuan untuk memberikan dukungan emosional (*emotional support*); dan (5) Kemampuan untuk mengelola dan mengatasi konflik (*conflict management*). Selain peningkatan kompetensi interpersonal, pelatihan ini juga meningkatkan ketrampilan komunikasi yang berkaitan dengan teknik-teknik presentasi dan diskusi. Aspek-aspek tersebut akan dirinci dalam tiga tahap pelatihan menurut Anastasi (1993).

5. Pelatihan Komunikasi Efektif dan Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Berikut ini bagan yang menggambarkan kerangka penelitian tersebut.



Dari bagan tersebut di atas dapat tampak bahwa dengan mengikuti pelatihan komunikasi efektif, mahasiswa akan memperoleh peningkatan kompetensi interpersonal dan ketrampilan baru dalam berkomunikasi secara efektif termasuk dalam presentasi dan diskusi, sehingga dapat menyampaikan ide-idenya dengan efektif dan terbuka dalam berdiskusi. Dengan demikian kesiapan menghadapi ujian skripsi akan lebih baik dan pada akhirnya akan dapat menurunkan kecemasannya saat menghadapi ujian skripsi.

E. Hipotesis

Ada penurunan kecemasan menghadapi ujian skripsi setelah mengikuti pelatihan komunikasi yang efektif.

F. Identifikasi Variabel

1. Variabel tergantung : Kecemasan menghadapi ujian skripsi
2. Variabel bebas : Pelatihan komunikasi efektif

G. Definisi Operasional Variabel

1. Kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan yang muncul dalam bentuk gejala fisiologis dan psikologis bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dalam proses ujian skripsi. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi akan menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi yang disusun berdasarkan aspek fisiologis dan psikologis dari kecemasan yang dipadukan dengan komponen/mechanisme ujian skripsi. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi tingkat kecemasan subyek saat menghadapi ujian skripsi, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasannya.
2. Pelatihan komunikasi efektif adalah suatu bentuk pelatihan komunikasi yang meliputi kemampuan berinisiatif untuk memulai suatu hubungan interpersonal

(*initiative*), kemampuan untuk mengungkapkan diri (*self disclosure*), dan kemampuan untuk bersikap asertif atau kemampuan menyampaikan suatu ketidaksetujuan (*negative assertion*) sebagai upaya peningkatan kompetensi interpersonal dan meliputi teknik-teknik presentasi dan diskusi sebagai usaha peningkatan ketrampilan komunikasi yang efektif. Materi pelatihan akan disusun dalam bentuk Modul Pelatihan Komunikasi Efektif yang bertujuan meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi.

H. Populasi, Subyek Penelitian dan Teknik Sampling

Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi FK UNS, sedangkan populasi terjangkau adalah mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi FK UNS yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi di atas rata-rata. Pengambilan sampel penelitian melalui teknik *purposive nonrandom sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria khusus/persyaratan untuk menjadi subyek penelitian. Jumlah subyek penelitian ditetapkan sebanyak 20 orang (terdiri dari 10 orang untuk Kelompok Eksperimen dan 10 orang untuk Kelompok Kontrol).

I. Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimen dilakukan menggunakan desain eksperimen ulang (*Pretest – posttest Control Group Design*). Desain eksperimen ini dilakukan dengan jalan melakukan pengukuran atau observasi awal sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Latipun, 2004). Lebih lanjut dijelaskan dalam Senati dan Setiadi (2005) bahwa dalam rancangan ini memuat proses randomisasi sebagai kontrol terhadap faktor bawaan subjek (*proactive history*), untuk menyetarakan Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK), desain ini juga memiliki kelebihan yaitu adanya kontrol konstansi.

J. Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan Menghadapi Validasi Proposal Skripsi / Sidang Skripsi yang terdiri dari 43 aitem.

Skala ini kemudian diberikan kepada 23 mahasiswa psikologi yang sedang menjelang validasi proposal skripsi maupun sidang skripsi, dan dari hasilnya kemudian dilakukan perhitungan ulang untuk melihat indeks daya beda aitem dan koefisien reliabilitasnya sebelum kemudian akan digunakan sebagai alat pengumpul data utama dalam penelitian ini. Hasil uji coba ulang memperlihatkan bahwa Skala Kecemasan Menghadapi Validasi Proposal Skripsi / Sidang Skripsi ini merupakan skala yang memang cukup baik meskipun beberapa aitem gugur karena memiliki indeks daya beda aitem kurang dari 0,3, dengan skor alpha cronbach 0,923. Selain alat ukur utama, disusun pula Kuesioner Pengalaman dalam Pelatihan Komunikasi Efektif yang berisi 9 item untuk melihat persepsi subyek sebelum dan sesudah pelatihan atas beberapa aspek yang terkait yaitu kecemasan, kepercayaan diri menghadapi ujian/validasi skripsi, ketakutan menghadapi ujian/validasi skripsi, kekhawatiran akan gagal dalam ujian skripsi, ketegangan menghadapi ujian skripsi, gejala fisiologis kecemasan, pengetahuan mengenai komunikasi interpersonal, pengetahuan mengenai komunikasi publik, dan keterampilan berkomunikasi. Selain itu disusun pula Kuesioner Pelatihan Komunikasi Efektif yang bermaksud untuk melakukan evaluasi atas proses dan hasil pelatihan secara kualitatif. Alat ukur ini meliputi manfaat pelatihan, sistematika/urutan penyampaian materi pelatihan, ketepatan materi pelatihan, efektivitas manajemen waktu pelatihan, efektivitas penyampaian materi pelatihan, dan penilaian secara keseluruhan pelatihan.

K. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan t-test. Karena subyek sudah dijdohkan berdasarkan skor prauji, tidak perlu lagi memperhitungkan skor sebelum. Skor pascauji dianalisis dengan menggunakan paired sample t-test dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0. Independent sample t-test digunakan untuk melihat perbedaan gain score yang didapatkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

L. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Uji Hipotesis dengan *independent samples t-test* pada skor *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan angka

signifkansi (*2-tailed*) sebesar 0,048 atau probabilitas di bawah 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua *mean* benar-benar berbeda. Karena sebelum perlakuan kedua kelompok berada pada taraf yang sama, maka perbedaan ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh perlakuan “Pelatihan Komunikasi Efektif” terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi validasi proposal skripsi / sidang skripsi subyek penelitian.

Model pelatihan sesuai dengan pendapat Anastasi (1993) memang memungkinkan terjadinya perubahan yang bersifat pengembangan pribadi seseorang. Pengembangan pribadi yang terjadi dalam hal ini terkait dengan kompetensi interpersonal yang didapatkan melalui Pelatihan Komunikasi Efektif. Secara langsung pelatihan ini memberikan bekal keterampilan komunikasi yang merupakan salah satu kompetensi penting dalam menghadapi ujian skripsi. Kompetensi yang meningkat dalam menghadapi ujian ini secara tidak langsung akan menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

Pengelolaan kemampuan komunikasi dalam pelatihan ini sesuai dengan pendapat Buhrmester, dkk. (1988) yang memberikan penekanan pada kompetensi interpersonal. Kompetensi pertama pada kompetensi interpersonal ini adalah kemampuan berinisiatif untuk memulai suatu hubungan interpersonal (*initiative*), sehingga pada fase awal ujian mahasiswa dapat dengan tenang memulai presentasi dengan nyaman dan komunikatif. Kemampuan inisiatif juga memungkinkan subyek untuk menangkap masalah yang mungkin dihadapi pada saat presentasi ujian, dan mereaksi secara tanggap. Kompetensi kedua yaitu kemampuan untuk mengungkapkan diri (*self-disclosure*), akan membuat subyek mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dimiliki secara proporsional dan secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kompetensi berikutnya adalah kemampuan bersikap asertif atau kemampuan untuk menyampaikan suatu ketidaksetujuan (*negative assertion*). Subyek dengan kemampuan ini akan membuatnya memiliki keterbukaan dan keberanian untuk mengungkapkan ide-ide / pemikirannya, namun juga tetap bersikap terbuka terhadap kritik dan saran dari orang lain, khususnya dalam situasi ujian / presentasi. Kompetensi selanjutnya adalah kemampuan untuk memberikan

dukungan emosional (*emotional support*). Presentasi skripsi bukan hanya masalah kognitif saja, namun tetap melibatkan situasi emosional sehingga kompetensi ini akan membantu subyek untuk menghadapi berbagai situasi emosional. Selain itu, kemampuan dukungan emosional ini juga dapat bersifat *self-help* yang membantu subyek untuk secara mandiri menghadapi kendala emosional dan kecemasan yang dialami. Kompetensi terakhir adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatasi konflik. Aspek ini memberikan kesempatan lebih baik kepada subyek untuk mendiskusikan perbedaan pandangan dan pendapat dari orang lain serta memotivasi diri sendiri untuk tetap antusias dalam proses presentasi.

Penurunan yang terjadi pada skor kecemasan menghadapi ujian skripsi juga cukup meyakinkan, dari angka 79,3000 sebelum pelatihan atau skor *pre-test* menjadi 67,6000 sesudah pelatihan atau skor *post-test*. Kesimpulan ini didukung oleh hasil *paired sample t-test* yang memperlihatkan pada kolom sig. (*2-tailed*) angka sebesar 0,002 yang lebih kecil dari angka probabilitas 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara skor kecemasan menghadapi ujian skripsi subyek sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan, atau terdapat penurunan skor kecemasan menghadapi validasi proposal skripsi / sidang skripsi pada kelompok eksperimen, yang menguatkan hipotesis bahwa terdapat pengaruh pemberian “Pelatihan Komunikasi Efektif” terhadap penurunan kecemasan menghadapi validasi proposal skripsi / sidang skripsi pada mahasiswa.

Studi pendahuluan juga memberikan kesimpulan yang informatif terutama bagi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. Diantara kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa rata-rata lama penulisan skripsi mulai dari pembuatan proposal hingga revisi masih terbilang lama, yaitu 15 bulan 3 minggu. Meskipun teknik pengambilan kesimpulan dengan rata-rata ini mungkin masih kurang adil karena beberapa subyek yang masa studinya sangat lama membuat angka rata-rata menjadi sangat besar, tetapi gambaran dari kesimpulan yang diambil masih dapat dipegang. Studi pendahuluan juga memperlihatkan bahwa faktor paling tinggi yang memegang peran atas lamanya penyelesaian studi ini ternyata lebih banyak pada penyelesaian proposal (rata-rata 32,4 minggu)

daripada proses penulisan skripsinya (rata-rata 28,7 minggu) apalagi dibandingkan proses revisi (rata-rata 2,1 minggu).

Kesimpulan lain dari studi pendahuluan adalah adanya empat kendala terbesar dalam proses penulisan skripsi yaitu penulisan proposal sebagai kendala paling besar, kemudian penentuan jadwal validasi dan sidang skripsi dengan skor sama dengan pencarian referensi/kepastakaan, dan presentasi dan diskusi saat validasi. Kendala penulisan proposal dianggap paling besar, agaknya hal ini yang menjelaskan mengapa proses penulisan proposal skripsi memerlukan waktu paling lama sebagaimana hasil dari bagian I. Penentuan jadwal validasi dan sidang skripsi seharusnya tidak menjadi beban bagi mahasiswa, namun ternyata itu menjadi kendala kedua terbesar. Kendala ketiga terkait dengan pencarian referensi/kepastakaan yang berarti masih dianggap sulit oleh mahasiswa, barangkali terkait dengan jumlah judul buku di perpustakaan yang masih sangat sedikit termasuk jurnal-jurnal yang memadai. Sedangkan kendala keempat adalah proses presentasi dan diskusi saat validasi, yang dianggap lebih sulit daripada proses presentasi dan diskusi pada saat sidang skripsi yang menduduki urutan ke delapan.

Hasil data tambahan memperlihatkan evaluasi proses pelatihan. Secara umum peserta pelatihan memberikan evaluasi yang positif atas kegiatan Pelatihan Komunikasi Efektif tersebut, dengan rata-rata 8,3. Skor terendah adalah penilaian peserta kepada manajemen waktu, sedangkan skor tertinggi adalah aspek kesesuaian dengan kebutuhan peserta dan aspek penilaian keseluruhan pelatihan. Hasil tersebut memberikan gambaran bagaimana pelatihan merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran yang mengubah seseorang secara personal, sebagaimana diungkapkan Anastasi (1993) bahwa pelatihan adalah penguasaan ketrampilan tertentu dan memiliki sifat-sifat yang menonjol dari suatu proses pendidikan, yakni mengandung arti pengembangan pribadi seseorang. Melalui pelatihan, seseorang akan menguasai materi-materi baru yang bersifat verbal, kognitif, psiko-motorik, maupun ketrampilan dalam menjalin hubungan sosial/relasi interpersonal.

M. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan yang meyakinkan pada skor kecemasan setelah perlakuan, sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian “Pelatihan Komunikasi Efektif” terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi / validasi proposal skripsi.
2. Sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu dilaksanakan penelitian pendahuluan yang terkait dengan kendala-kendala dalam penulisan dan penyelesaian skripsi. Berikut beberapa hasil dari penelitian pendahuluan tersebut:
 - a. Rata-rata lama penulisan skripsi mahasiswa psikologi masih tergolong lama yaitu 15 bulan 3 minggu.
 - b. 4 besar kendala dalam penulisan skripsi adalah penulisan proposal, penentuan jadwal validasi dan sidang skripsi, pencarian referensi/kepastakan, dan presentasi dan diskusi saat validasi.
 - c. Kendala internal paling tinggi yang dirasakan oleh mahasiswa adalah kurangnya kemampuan untuk melakukan regulasi diri / manajemen diri. Kendala eksternal adalah terkait dengan biro skripsi.
 - d. Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa terutama terkait dengan proses diskusi dalam ujian skripsi, yaitu kecemasan mengenai pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh penguji.
3. Hasil analisis data tambahan atas skor Persepsi atas Pengalaman dalam Terapi Puisi memperlihatkan adanya perbedaan antara skor sebelum pelatihan dengan skor sesudah pelatihan untuk kelompok eksperimen pada aspek kecemasan, kepercayaan diri menghadapi ujian / validasi skripsi, khawatir akan gagal dalam ujian skripsi, tegang menghadapi ujian skripsi, gejala fisiologis kecemasan, pengetahuan mengenai komunikasi interpersonal, pengetahuan mengenai komunikasi publik, dan keterampilan berkomunikasi.
4. Hasil evaluasi atas proses pelatihan memperlihatkan penilaian peserta atas berbagai aspek pelatihan cukup tinggi, dengan rata-rata 8,3. Skor terendah adalah penilaian peserta kepada manajemen waktu, sedangkan skor tertinggi adalah aspek kesesuaian dengan kebutuhan peserta dan aspek penilaian keseluruhan pelatihan.

Daftar Pustaka

- Anastasi, Anne. 1993. *Bidang-bidang Psikologi Terapan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Atkinson, R.L., dkk. 1996. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 1996. *Tes Prestasi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 1999. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, 1997. *Self-Efficacy : The Exercise of Control*. New York : Freeman.
- Baron & Byrne. 1991. *Social Psychology : Understanding Human Interaction* (Sixth Edition). Boston : Allyn and Bacon. Inc.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. 1988. *Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6) , 991 – 1008.
- Daradjat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- DeVito, J.A. 1995. *Interpersonal Communication Book 7th ed*. New York : Harper Collins College Pub.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Litlefield, J., and Travers, J.F. 1996. *Educational Psychology* (2nd). Madition: Brown and Benchmark Company.
- Fisher, R. 1988. *Learning Difficulties : Strategies for Helping Student*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.
- Hurlock, E. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa : Istididayanti dan Soedjarwo). Jakarta : Erlangga.
- Liliweri, Alo. 2003. *Komunikasi Antarpribadi*. Bandung : Citra Aditya Bakti.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. and Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal* (Alih Bahasa: Jeanette Murad, dkk). Jakarta : Erlangga.
- Rakhmat, J. 2003. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Rosdakarya.
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan* (Alih Bahasa: tri Wibowo B.S). Jakarta : Kencana.
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta :

Kanisius.

- Sukmadinata, N.S. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Renaja Rosdakarya.
- Sulaiman, W. 2003. *Statistik Nonparametrik: Contoh Kasus dan Pemecahannya dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi.
- Suryabrata, S. 1990. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B. N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Thoresen, C.E. & Mahoney, M.J. 1974. *Behavioral Self-Control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Winne, Philip H. 1997. Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 89. No. 3. 397 – 410. American Psychological Association.
- Wolters, Cristopher A. 1998. Self-Regulated Learning and College Student's Regulation of Motivation. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 91. No. 2. 224 – 235.
- Zimmerman, Barry J. & Martinez-Pons, Manuel. 1986. Development of A Structured Interview For Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*. Vol. 73. 614 – 628.
- Zimmerman, Barry J. & Martinez-Pons, Manuel. 1988. Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 80. No. 3. 284 – 290. American Psychological Association
- Zimmerman, Barry J. 1989. Social Cognitive View of Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 81 No. 3, 329 – 339.