

EFEKTIVITAS PELATIHAN KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XI

Komarudin

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: komarfunniest21@gmail.com

Abstract: The research aimed to find out the effectiveness of Cognitive-Behavioral Training for turning down the anxiety of public speaking for students in 11th grade social in MAN II Yogyakarta.. The data collecting technique used the anxiety of public speaking scale. The data were analysed statistically by used Wilcoxon Sign rank test with SPSS 16. The data analysis result was the probability of Z value was -2,023 ($p < 0,05$). It meant there was significant effect from Cognitive-Behavioral Training for turning down the anxiety of public speaking for students in 11th grade social in MAN II Yogyakarta. The students' anxiety of public speaking turned down after they had treatment. It could be seen from the result of post-test lower than pre-test. There is escalation in the post-test with mean 15,61.

Keyword: cognitive-behavioral training, the anxiety of public speaking

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis statistik wilcoxon sign rank test dengan bantuan SPSS release 16. Hasil analisis data diperoleh probabilitas nilai Z sebesar -2,023 ($p < 0,050$), yang artinya ada pengaruh signifikan pelatihan kognitif-perilaku terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta. Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa menurun setelah mendapatkan perlakuan. Hal ini dapat dapat diketahui dari skor kecemasan berbicara di depan umum pada saat post test lebih rendah daripada pre test, yaitu dengan rerata penurunan sebesar 15,61.

Kata Kunci: pelatihan kognitif-perilaku, kecemasan berbicara di depan umum

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 1993). Mc Croskey (1984) menambahkan, beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan. Konteks yang paling banyak ditemui adalah kecemasan berbicara di depan umum, misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau meeting.

Fenomena tersebut terjadi pada 5 siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta yang memiliki skor Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum cenderung tinggi (nilai empirik lebih besar dari rerata hipotetik). Kecemasan yang dialami ke 5 siswa tersebut telah mengganggu proses presentasi, seperti sering lupa atau hilangnya materi yang sudah dikuasai sebelum presentasi, sehingga hasil presentasi tidak maksimal. Selain itu, kecemasan yang muncul menjadikan siswa tersebut merasa jengkel ketika diminta guru untuk presentasi, memilih sebagai orang di belakang layar (membuat materi power point), dan kadang menolak perintah guru untuk presentasi. Sejalan dengan pendapat Burgoon dan Ruffnerg (1987) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami telah menghambat siswa untuk menunjukkan kapasitas dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada kelima siswa tersebut, diperoleh informasi bahwa faktor yang menyebabkan ke 5 siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum mengarah

pada faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri, yaitu adanya pikiran negatif (takut salah, takut tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan guru, dan takut tidak dapat menyampaikan materi dengan baik). Pikiran negatif muncul karena adanya pengalaman presentasi yang tidak menyenangkan di masa lalu, seperti salah dalam mempresentasikan materi dan tidak mampu menjawab pertanyaan ketika presentasi, sehingga menjadikan siswa tersebut mendapat ejekan dari teman yang menjadikannya malu.

Menurut Beck (dalam Oemarjoedi, 2003), cara pandang seseorang terhadap pengalaman berpengaruh terhadap perasaan dan perilakunya. Dalam hal ini cara pandang siswa tersebut terhadap pengalaman presentasi di masa lalu yang tidak menyenangkan berpengaruh pada rasa cemas ketika berbicara di depan umum dan memunculkan perilaku untuk menghindari presentasi.

Apabila ditinjau dari konsep pendekatan kognitif – perilaku yang dikemukakan Oemarjoedi (2003), diterangkan bahwa Stimulus akan menimbulkan proses Kognitif dan selanjutnya memunculkan Respon (S-K-R). Dalam hal ini pengalaman tidak menyenangkan ketika presentasi di masa lalu (S) menimbulkan pikiran (K) negatif (jika presentasi, maka kemungkinan akan salah, tidak mampu menyampaikan materi, dan tidak dapat menjawab pertanyaan), sehingga memunculkan respon (R) perasaan (cemas) dan perilaku (menghindari atau menolak presentasi). Hal ini diperkuat dengan pendapat Ayers (2002), ketika seseorang pernah dihujani kritikan dan ejekan pada saat berbicara di depan umum, maka orang tersebut akan mengasosiasikan situasi tersebut

sebagai suatu hukuman, sehingga rasa takut dipermalukan dapat menjadi penghambat untuk berbicara di depan umum.

Lebih lanjut Ayers (1992) juga mengemukakan bahwa pikiran negatif tentang situasi berbicara di depan umum akan menimbulkan perasaan takut atau cemas, yang kemudian akan berimbas pada perilaku. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Rogers dalam (Oemarjoedi, 2003), bahwa ketakutan yang bersumber dari pikiran yang negatif sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Seseorang yang berbicara di depan umum berpikir bahwa penampilan, tingkah laku, dan perkataannya menjadi perhatian banyak orang.

Pikiran negatif (takut salah, takut tidak mampu menjawab pertanyaan, dan takut tidak dapat mempresentasikan materi) menjadikan ke 5 siswa tersebut mengalami kecemasan yang dapat ditinjau dari 4 aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Semiun (2006), yaitu aspek suasana hati (tegang / panik ketika diminta guru untuk mempresentasikan hasil pekerjaan di depan kelas), aspek kognitif (menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian merencanakan cara untuk menghindari hal-hal tersebut), aspek somatik (keringat dingin, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang, rasa nyeri pada perut), dan aspek motorik (menggoyang – goyangkan badan, memainkan jari, mengangkat ngangkat kaki, memainkan ujung jilbab).

Menurut Greenberger (dalam

Corey, 2009), apabila penyebab kecemasan berbicara di depan umum bersumber pada proses kognitif dan perilaku pembicara, maka penyelesaian masalah difokuskan pada pembicara. terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, seperti relaksasi, pencitraan perilaku, intervensi kognitif. Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh kelima subjek penelitian disebabkan karena proses kognitif dan perilaku, maka pendekatan yang digunakan praktikan dalam proses intervensi menggunakan pendekatan kognitif – perilaku. Selanjutnya pendekatan ini diaplikasikan kedalam bentuk pelatihan, sehingga diberi nama pelatihan kognitif – perilaku.

Menurut Jewell dan Siegall (1990), pelatihan merupakan pengalaman belajar yang terstruktur dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan, keterampilan khusus, pengetahuan atau sikap tertentu. Lebih lanjut Kirkpatrick (dalam Salas dan Cannon, 2001) juga mengemukakan bahwa pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif, dan hasil keterampilan atau keahlian.

Sementara itu, menurut Kelly (1982), Metode pelatihan sesuai untuk menerapkan pendekatan kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengubah kognisi dan melatih perilaku tertentu pada seseorang. Pelatihan Kognitif – Perilaku yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori kognitif – perilaku dari Meichenbaum (dalam Oemarjoedi, 2012), yang meliputi observasi (mengenali cara berpikir, merasa, dan bertindak), menyusun dialog internal baru (mengubah pikiran negatif

menjadi pola pikir positif), dan belajar keterampilan baru (praktek presentasi).

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah, apakah pelatihan kognitif-perilaku efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta.

Penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat menambah kajian ilmu psikologi tentang pelatihan kognitif-perilaku dan kecemasan berbicara di depan umum yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan klinis. Sementara secara praktis, apabila hipotesis terbukti, maka pelatihan kognitif-perilaku dapat direkomendasikan menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta. Dalam proses pemberian intervensi terhadap subjek penelitian melalui pelatihan kognitif-perilaku, mengacu pada teori kognitif – perilaku dari Meichenbaum (dalam Oemarjoedi, 2012) yang meliputi: observasi diri, menyusun dialog internal baru dan belajar keterampilan baru.

Penyebab munculnya kecemasan berbicara di depan umum tidak lepas dari faktor kurangnya keahlian subjek (Crskey dalam Albrech, 1992). Keahlian didapatkan melalui proses pembelajaran baik berupa transfer ilmu, latihan, dan umpan balik dari orang lain. Keterampilan baru yang

dimiliki subjek akan meningkatkan perasaan mampu karena setidaknya subjek mempunyai bekal untuk mengelola dirinya pada saat menghadapi situasi cemas. Dalam hal ini, peserta pelatihan diajarkan teknik relaksasi otot dan pernafasan sebagai alternatif keterampilan dalam mengelola kecemasan.

Ketiga proses dasar tersebut diaplikasikan dalam sub-sub pelatihan, yang meliputi: memahami kecemasan (observasi diri), mengubah cara berpikir/ merekonstruksi kognitif – perilaku (menyusun dialog internal baru), relaksasi dan presentasi yang sekaligus mempraktekkan rekonstruksi kognitif – perilaku (belajar keterampilan baru).

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut: pelatihan kognitif-perilaku efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Variabel Tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum. Sementara variabel Bebas adalah pelatihan kognitif-perilaku. Kecemasan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis (Philips dalam Appolo, 2007). Adapun aspek yang digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Semiun (2006), yaitu aspek suasana

hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik.

Sedangkan pelatihan kognitif-perilaku merupakan suatu bentuk pelatihan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan cara mengubah kognisi dan melatih perilaku tertentu pada seseorang (Kelly, 1982). Sementara itu, pelatihan kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori kognitif – perilaku dari Meichenbaum (dalam Oemarjoedi, 2012) yang meliputi: observasi (mengenali cara berpikir, merasa, dan bertindak), menyusun dialog internal baru (mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir positif), dan belajar keterampilan baru (praktek presentasi).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan eksperimen one group pretest–posttest design, yaitu di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung (kecemasan berbicara di depan umum) subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta yang memiliki skor skala kecemasan berbicara di depan umum cenderung tinggi (nilai empirik lebih besar dari rerata hipotetik).

Setelah diberikan manipulasi / VB (pelatihan kognitif-perilaku), dilakukan pengukuran kembali terhadap VT dengan alat ukur yang sama (Seniati dkk, 2014). Alat ukur yang digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun peneliti berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Semiun (2006) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu suasana hati, kognitif, somatik, dan motorik. Skala

ini telah diujicobakan pada 30 siswa kelas XI Sosial 2 di MAN Yogyakarta I yang memiliki karakteristik permasalahan sama dengan siswa kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta. Dari 48 item skala kecemasan berbicara di depan umum diperoleh 41 item yang memiliki daya diskriminasi tinggi dan 7 item memiliki daya diskriminasi rendah dan dinyatakan gugur, yaitu aitem nomer 15, 16, 22, 29, 30, 40, dan 43. Sementara itu diperoleh pula koefisien reliabilitas alfa sebesar 0,938. Adapun distribusi aitem skala setelah ujicoba dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Selanjutnya, efektivitas atau pengaruh dari VB terhadap VT dapat dilihat dari perbedaan antara pretest (O1) dengan posttest (O2). Sementara itu, analisis yang digunakan untuk meyakinkan kesimpulan dapat menggunakan teknik analisis Wilcoxon sign rank test. Digunakannya teknik analisis Wilcoxon karena pemilihan subjek tidak diambil secara random. Analisis data ini dilakukan untuk melihat perubahan kemampuan membaca permulaan subjek sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Skor individu yang diperoleh digunakan sebagai dasar analisis. Apabila ada perbedaan antara skor pretest dan skor posttest dimana skor posttest lebih rendah secara signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kognitif-perilaku mampu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sementara itu, hasil perhitungan data empirik skor pretest dan posttest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std Deviation	Min	Max
kecemasan berbicara didepan umum sebelum perlakuan	5	106.80	6.496	103	118
kecemasan berbicara didepan umum setelah perlakuan	5	91.20	10.134	74	100

Dari Tabel 1 terlihat bahwa skor pretest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang diperoleh oleh subjek, yaitu skor terendah adalah 103 dan tertinggi 118 dengan rerata 106,80. Sedangkan skor posttest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang diperoleh oleh subjek, yaitu skor terendah adalah 74 dan tertinggi 100 dengan nilai rerata 91,20. Sementara itu deskripsi data empirik skor pretest dan posttest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada masing-masing subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Data empirik pretest dan posttest

No	Nama	Jenis kelamin	Skor Pretest	Skor posttest	Nilai selisih
1	Par	Laki – laki	107	95	12
2	Afi	Laki – laki	103	74	29
3	Nan	Perempuan	118	91	27
4	Dia	Laki – laki	103	100	3
5	Iq	Laki – laki	103	96	7

Berdasarkan hasil perbandingan data empirik pretest dan posttest di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan antara subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ke 5 subjek

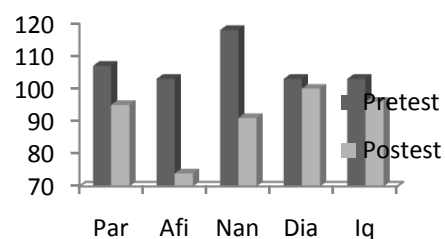
mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum setelah intervensi yang ditunjukkan dari perbandingan skor posttest yang lebih rendah dibandingkan skor pretest. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mampu menurunkan skor kecemasan berbicara di depan umum yang dialami ke 5 subjek.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan uji non parametrik *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Non Parametrik *wilcoxon signed ranks test*

Kecemasan Berbicara di Depan Umum Sebelum dan Setelah Perlakuan	
Z	-2.023 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Berdasarkan Tabel 3 maka diketahui bahwa ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah di diberikan perlakuan. Subjek yang mendapatkan pelatihan kognitif-perilaku mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang diketahui berdasarkan besaran KE Z = -2.023 (p < 0,050) yang artinya ada perbedaan antara subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Adapun perbedaannya terlihat di Grafik 1.



Grafik 1. Skor Pretest dan Posttest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dari Grafik 1 menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum setelah memperoleh intervensi yang tampak dari diagram skor postest yang lebih rendah daripada skor pretest. Sementara itu secara kualitatif, diperoleh informasi berdasarkan dari pengamatan observer, tampak bahwa kelima siswa yang dalam hal ini berperan sebagai peserta pelatihan memiliki komitmen yang tinggi untuk mengikuti Pelatihan kognitif-perilaku yang diselenggarakan oleh peneliti. Hal ini terlihat dari ketepatan waktu seluruh peserta pelatihan dalam menghadiri pelatihan sesuai dengan undangan, yaitu tanggal 16 Desember 2014 jam 07.00 WIB di aula MAN Yogyakarta II. Selain itu, komitmen peserta pelatihan juga terlihat ketika membuat kontrak belajar dengan memberikan ide untuk disepakati bersama selama proses pelatihan berlangsung, seperti: semua peserta pelatihan bersedia mengikuti rangkain kegiatan pelatihan hingga selesai, aktif selama kegiatan, jika berbicara satu persatu secara bergiliran, handphone dinonaktifkan atau disilent selama kegiatan berlangsung, dan meminta izin kepada trainer/fasilitator apabila akan pergi ke toilet.

Tujuan kelima siswa tersebut dalam pelatihan ini sama, yaitu meningkatkan keterampilan untuk mengelola kecemasan berbicara di depan umum, sehingga kecemasan yang dialami dapat berkurang. Artinya jika ditinjau dari pendapat Kamanto (1992) menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki motif yang sama antara individu satu dengan yang lainnya, sehingga akan menyebabkan adanya interkasi atau kerjasama untuk mencapai tujuan yang sama dalam

mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta pelatihan sudah mulai tampak pada sesi ke -2 (observasi diri), yaitu ketika trainer mengemukakan pertanyaan “apa yang ada di pikiran anda ketika mendengarkata berbicara di depan umum?”, maka peserta pelatihan menjawab: “tidak menyenangkan, membuat grogi, menjadikan panas dingin, dan membuat deg-degan”. Kecemasan yang dialami peserta pelatihan lebih jelas terlihat ketika melakukan sesi presentasi ke-1. Hal ini terlihat ketika trainer memberi kesempatan kepada peserta pelatihan untuk maju ke depan forum untuk melakukan presentasi dengan tema apapun selama 3 menit, maka peserta pelatihan merespon kesempatan yang diberikan trainer dengan menunjukkan perilaku saling menoleh ke peserta lainnya, saling tunjuk, dan ada yang menolak untuk maju; hingga ada satu peserta (Iq) bersedia maju mengawali presentasi dan dilanjutkan oleh peserta lainnya. Sementara itu, materi / tema yang dipresentasikan oleh peserta pelatihan hampir sama, yaitu berhubungan dengan perkenalan diri, hobi, alasan masuk ke MAN 2, dan harapan mengikuti pelatihan ini. Dari waktu 3 menit yang diberikan, masing-masing peserta hanya mampu presentasi kurang dari 3 menit (50 detik hingga 2 menit 18 detik).

Pada saat presentasi ke-1, observer juga mengamati bahwa kecemasan yang dialami peserta pelatihan tampak dari cara berdiri dengan kaki bergetar atau banyak gerak, tangan masuk saku atau dilipat ke belakang, tangan memegang sesuatu (kabel microphone, ujung baju, kartu tanda peserta), tatapan mata tidak ke

arah pendengar (melainkan ke arah trainer, menatap layar OHP, melihat lantai dan langit-langit), berbicara terbata-bata dan mengelurkan kata-kata (eee...emm..). Kecemasan yang dialami ketika presentasi ke-1, menurut pengakuan peserta pelatihan menimbulkan perasaan kurang rileks, grogi, takut, gelisah, marah, deg-degan, tegang, dan malu. Sementara reaksi fisiologis yang muncul, yaitu : kaki dan tangan bergerak tidak terkendali, jantung berdetak lebih kencang, nafas pendek dan tidak terkontrol, pikiran menjadi pusing, badan rasanya panas dingin, banyak keluar keringat, perut berasa mual atau melilit, dan tangan berkeringat.

Peserta pelatihan juga mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami karena adanya pikiran negatif yang muncul sebelum maju ke depan peserta pelatihan lainnya, yaitu takut salah, tidak mampu menjawab pertanyaan dari pendengar, salah ucap, dibully/diejek, ditertawakan, tidak mampu presentasi, tidak berani presentasi, malu dilihat banyak orang, tidak bisa ngomong lancar, dan takut mendapat kritikan. Fakta ini memperkuat pendapat Rogers (2004) yang mengungkapkan bahwa ketakutan yang bersumber dari pikiran yang negatif sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Pada penelitian ini, faktor penyebab kecemasan peserta pelatihan bersumber pada proses kognitif dan perilaku pembicara sehingga penyelesaian masalah difokuskan pada pembicara dengan menggunakan pendekatan kognitif-perilaku (Ayres, 1990). Dalam hal ini, trainer merekonstruksi pikiran negatif yang muncul pada seluruh peserta pelatihan dengan cara mengajak peserta pelatihan

untuk menganalisa pikiran negatif yang muncul sebelum/saat presentasi ke-1. Hasilnya peserta pelatihan mengungkapkan bahwa hal yang dipikirkan (pikiran negatif) tidak muncul ketika presentasi, bahkan fakta objektifnya menunjukkan bahwa peserta pelatihan dapat melakukan presentasi dan tidak salah ucap meskipun kadang harus memikirkan apa yang harus dibicarakan, tidak semua pendengar yang memperhatikan akan mengajukan pertanyaan, dan tidak ada teman yang mengejek atau melakukan bullying.

Rekonstruksi pikiran negatif ini telah memunculkan alternatif pikiran positif pada peserta pelatihan untuk menghadapi kecemasan ketika berbicara di depan umum, seperti : yakin saya mampu, saya tidak takut salah, saya bisa, jangan pikirkan kata orang dan tetap berpikir positif, dan saya harus percaya diri. Menurut Corey (2009), jika seseorang berpikir baik/positif terhadap sesuatu, maka akan merasakan sesuatu yang baik pula dan kecemasan yang dialami akan berkurang.

Selanjutnya alternatif pikiran positif yang muncul pada peserta pelatihan dikuatkan trainer dengan memberikan keterampilan mengelola kecemasan dengan teknik relaksasi otot dan pernafasan. Menurut Oemarjoedi (2003), salah satu manfaat relaksasi adalah untuk mengurangi kecemasan. Dengan relaksasi otot dan pernafasan, akan mampu memberikan asupan otak dengan oksigen sebanyak-banyaknya, sehingga membuat peserta pelatihan mampu berpikir positif dan juga mampu mengurangi denyut nadi dan tekanan darah, sehingga organ-organ di bawah kendali sistem syaraf simpatetis yang bereaksi berlebih etika

peserta pelatihan mengalami kecemasan kembali normal.

Lebih lanjut, observer juga mengamati bahwa peserta pelatihan mempraktekkan rekonstruksi kognitif dan teknik relaksasi otot / pernapasan pada saat sesi role play / presentasi ke-2. Sementara itu trainer dan supervisor lapangan terlihat memberikan support kepada peserta pelatihan untuk berani memaparkan apapun yang ada dipikiran, tetap tenang, rileks, atur nafas dengan benar, dan mulailah berbicara. Sementara peserta pelatihan yang lain juga memberikan semangat kepada peserta yang sedang presentasi, seperti mengucap "ayo jangan takut, kamu bisa, buruan maju kalem aja!". Apabila ditinjau dari pendapat Kamanto (1992), maka proses tersebut menunjukkan adanya interaksi antar anggota kelompok dan interaksi ini merupakan syarat utama dalam dinamika kelompok. Selain itu, proses ini juga menunjukkan adanya fungsi dari dinamika kelompok, yaitu membentuk kerjasama yang saling menguntungkan dalam mengatasi persoalan hidup (kecemasan berbicara di depan umum).

Masih berdasarkan amatan observer, rekonstruksi kognitif, relaksasi, dan adanya support dari trainer, supervisor lapangan, dan peserta lainnya membawa dampak positif yang tampak dari adanya perubahan perilaku peserta pelatihan yang pada sesi presentasi ke-1 masih saling tunjuk untuk maju ke depan forum menjadi tidak saling tunjuk ketika diberi kesempatan oleh trainer untuk maju presentasi ke-2. Selain itu peserta pelatihan juga terlihat maju ke depan forum dengan sukarela tanpa penolakan, berani menatap audience, komunikatif dengan audience. bahasa yang digunakan lebih runtut dan

sistematis (penjelasan point per point), dan mampu melakukan presentasi ke-2 lebih lama dibandingkan dengan presentasi yang ke-1 (6 subjek mampu presentasi lebih dari 3 menit dan 5 subjek lainnya melakukan presentasi 1 menit 20 detik hingga 2 menit 53 detik). Setelah presentasi ke-2, peserta pelatihan juga mengungkapkan perasaannya menjadi lebih rileks, tenang, santai, nyaman, rasa takut mulai berkurang, dan merasa enjoy ketika presentasi. Sedangkan secara fisiologis peserta mengatakan bahwa detak jantung lebih stabil, tangan dan kaki tidak banyak bergerak, nafas lebih panjang, kepala tidak pusing, perut tidak berasa melilit, dan tidak ada dorongan berlebihan untuk buang air kecil.

Efektivitas pelatihan ini dikuatkan dengan testimony yang dilakukan salah seorang peserta pelatihan (Par) untuk mewakili peserta lainnya pada akhir kegiatan. Menurut, Par pelatihan ini sangat memberi manfaat karena dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ketika menghadapi kecemasan berbicara di depan umum dengan melakukan rekonstruksi kognitif, serta teknik relaksasi otot dan pernapasan. Par juga mengakui bahwa rasa cemas yang dialami ketika presentasi sudah berkurang banyak dan saat ini menjadi yakin, berani, dan tidak takut salah ketika diminta presentasi lagi. Par juga mengusulkan bahwa pelatihan ini bagus untuk dilanjutkan dan dilaksanakan lagi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan kognitif-

perilaku mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami subjek penelitian. Hal ini terlihat berdasarkan analisa kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif berdasarkan hasil analisis data dengan Wilcoxon signed rank test, maka diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada diri subjek antara sebelum dan sesudah di diberikan intervensi. Sementara secara kualitatif, subjek mengakui bahwa ada perbedaan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami setelah dan sebelum intervensi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka sebaiknya sekolah dapat menggunakan metode pelatihan kognitif-perilaku secara berkesinambungan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada subjek lain, misalnya mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR RUJUKAN

- Albrecht, K. 1992. *Brain power: learn to improve your thinking skill*. New York: Prentice, Inc.
- Apollo. 2007. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa jurnal*. Vol.1, No.1, Juni 2007 (17-32).
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 1993. *Pengantar Psikologi*. Edisi 8 Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Ayres, J. 1990. Situational factors and audiency anxiety. *Communication Education Journal*. 39, 283-291
- Corey. 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama
- Jewel, L.N., & Siegal, M. 1990. *Contemporary industrial and Organizational Psychology*. UK : McGraww Hill. Inc.
- Kamanto, S. 1992. *Sosiologi Kelompok*. Jakarta : Pusat Antar Universitas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Indonesia
- Kelly, J.A. 1982. *Social Skill Training*. New York : Springer Publishing Company, Inc
- Mc Croskey, J. 1984. *The Communication Apprehension Perspective*. Diakses dalam http://www.jamesmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.pdf. Tanggal akses : 1 September 2014.
- Oemarjoedi, A.K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta : Penerbit Kreatif Media.
- Salas, E & Cannon, J.A. 2001. The Science of Training : a Decade of Progres. *Annual Review Psikology*. Vol 52, 471 – 499.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Seniati, Liche dkk. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks