

# **PENDEKATAN VIRTUAL REALITY HYPNOSIS DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU**

**Norhendra Ardhanaputra, Yohanis Franz La Kahija**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

norhendraap@student.undip.ac.id

## **ABSTRAK**

Untuk menjawab permasalahan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dengan modern dan praktis di era industri 4.0. ini, peneliti mengajukan alternatif metode intervensi *virtual reality hypnosis* (VRH). Intervensi ini bertujuan mengantarkan seseorang pada keadaan hipnosis dengan bantuan lingkungan virtual tiga dimensi yang diciptakan peneliti untuk menghadapi berbagai pengalaman yang menimbulkan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *single subjects AB design* dan dilakukan pengukuran sebanyak tiga kali untuk kondisi *baseline* dan dua kali untuk kondisi pasca intervensi. Pengukuran tersebut menggunakan *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah diuji coba ( $N=30$ ,  $\alpha=0,98$ ). Subjek penelitian berasal dari mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro program S1 angkatan 2019 yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi ( $N=4$ ). Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan tampilan menurunnya skor tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada seluruh subjek. Sedangkan pada analisis statistik inferensial menggunakan Uji Friedman menunjukkan nilai *Chi-Square* 13,128 ( $Chi-Square > 9,488$ ) dan *Asymp. Sig* 0,011 ( $Asymp. Sig < 0,05$ ). Berdasarkan kondisi tersebut maka intervensi *virtual reality hypnosis* dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

Kata kunci: *virtual reality hypnosis, public speaking anxiety, single subjects design*

## **ABSTRACT**

In order to give a modern and practical solution for public speaking anxiety problems in this industrial era 4.0., the researcher proposes an alternative method for intervention with virtual reality hypnosis (VRH). This intervention will lead someone to enter a state of hypnosis with the help of three dimensional virtual environment which was created by the researcher to face the experiences which caused of public speaking anxiety. This study used single subject AB design experiment and conduct measurement three times for baseline condition and two times for post intervention condition. Those measurement used personal report of public speaking anxiety (PRPSA) which was translated into Indonesian, and which was tested ( $N=30$ ,  $\alpha=0.98$ ). Research subjects were selected from undergraduate first-year students of the Faculty of Psychology of Diponegoro University 2019 who had high public speaking anxiety level ( $N=4$ ). Descriptive statistical analysis showed that there were some significant reduction on public speaking anxiety level scores for all subjects who participated in this study. While inferential statistical analysis using Friedman test showed that Chi-Square were 13.128 ( $Chi-Square > 9.488$ ) and Asymp. Sig were 0.011 ( $Asymp. Sig < 0.05$ ). Based on that result, this study conclude that virtual reality hypnosis intervention is effective to reduce public speaking anxiety level among first-year undergraduate student.

Keywords: *virtual reality hypnosis, public speaking anxiety, single subjects design*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai penerus bangsa sangat dibutuhkan berbagai idenya dalam pembangunan bangsa. Untuk merealisasikan ide tersebut, diperlukan kemampuan untuk mengungkapkannya. Salah satu caranya dengan berbicara di depan umum. Meski demikian, ada mahasiswa yang kadang merasa cemas untuk mengungkapkan pemikirannya secara lisan, baik saat diskusi, mengajukan pertanyaan, atau ketika mempresentasikan tugas di depan kelas (Wahyuni, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, I. T., Ardani, T. A., & Sulistyarningsih. (2004) pada mahasiswa Akta IV UIN Malang menghasilkan data 45,56 % mahasiswa memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Penelitian Chandran, Munohsamy, dan Rahman (2015) diketahui bahwa mahasiswa Teknik Elektronika dan Mesin yang mengalami kecemasan berbicara umum tingkat rendah sebesar 64% dan tingkat menengah sebesar 36%. Penelitian oleh Suwandi (2004) di Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma, menunjukkan 48,3 % mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Penelitian oleh McCroskey (1989) terdapat 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi. Penelitian Anwar (2009), juga menyatakan 16,3% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

Ada beberapa tokoh yang dikutip dalam menjelaskan pengertian kecemasan berbicara di depan umum (Mehl, 2017., McCroskey, 1977a, 1978., & ICD 11 oleh WHO). Sehingga peneliti menyimpulkan kecemasan berbicara di depan umum adalah tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang ketika berkomunikasi dengan sejumlah orang dengan suasana saat di depan umum yang ditandai dengan munculnya rasa tidak nyaman dari dalam diri yang dapat berdampak pada tubuh, perilaku menghindar, menarik diri, komunikasi terganggu dan berlebihan.

Universitas Diponegoro adalah salah satu universitas yang memiliki tujuan mencetak profil lulusan COMPLETE (dalam [www.undip.ac.id](http://www.undip.ac.id)). COMPLETE salah satu kriterianya adalah *communicatory* yang berarti mampu berkomunikasi secara lisan dan tertulis. Oleh karena itu seluruh mahasiswa Undip diharapkan dapat melatih kemampuannya untuk berbicara di depan umum, termasuk mahasiswa di Fakultas Psikologi. Dalam Fakultas Psikologi Undip pelatihan untuk melatih kemampuan berbicara di depan umum ada dalam Latihan Keterampilan Manajemen Mahasiswa Pra Dasar (LKMM-PD). Materi *public speaking* dalam kegiatan tersebut memfasilitasi peserta mengetahui teori dan penerapannya secara kognitif dan motoric, seperti bagaimana terlihat percaya diri. Namun belum ada pelatihan yang berfokus mengatasi aspek afektifnya yaitu kecemasan saat berbicara di depan umum. Padahal ketiga aspek tersebut dapat saling membangun untuk membentuk sikap dan perilaku adaptif saat berbicara di depan umum.

Banyak metode yang telah digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum

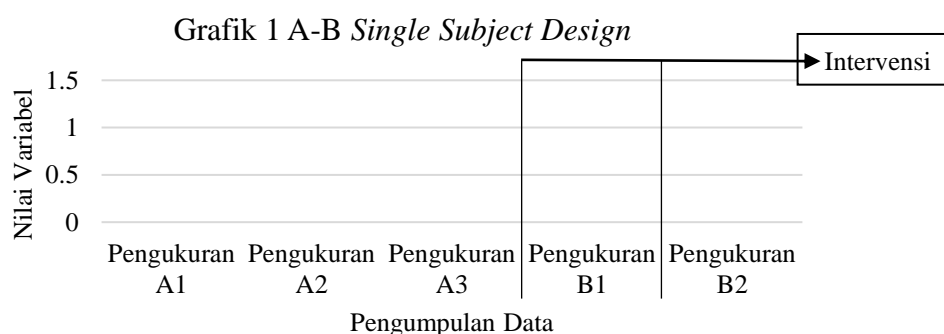
dalam aspek afektifnya. Misalnya oleh Utami dan Purnamaningsih (1998) terapikognitif dan relaksasi serta oleh Susanti dan Supriyantini (2013) *expressive writing therapy*. Walaupun contoh metode di atas telah teruji efektif melalui penelitian oleh ahli, tidak menutup kemungkinan masih dapat dikembangkan lagi alternatif metode yang lebih modern, praktis dan mudah diakses untuk mengikuti perkembangan pada era industri 4.0 ini. Karena menurut Suwardana (2017), Indonesia sedang memasuki era industri 4.0 ditandai dengan digitalisasi berbagai aspek kehidupan. Pada era ini teknologi berperan sangat penting salah satunya di bidang perkembangan ekonomi.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh apakah alternatif metode intervensi yang diajukan yaitu *virtual reality hypnosis* efektif menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. *Virtual reality hypnosis* merupakan intervensi yang bertujuan untuk mengantarkan seseorang menuju keadaan hipnosis dengan bantuan tampilan lingkungan tiga dimensi pada teknologi *virtual reality* dan rekaman induksi hipnosis.

## METODE

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single subjects A-B design*. Pengukuran yang dilakukan adalah tiga kali untuk kondisi *baseline* dan dua kali untuk kondisi pasca intervensi. Pengukuran menggunakan *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA) oleh McCroskey (1970) kemudian telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan juga diuji coba ( $N=30$ ,  $\alpha=0,98$ ). Populasi yang ditentukan adalah mahasiswa baru program S1 Fakultas Psikologi Undip tahun 2019. Sedangkan teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kemudian teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan uji Friedman. Uji Friedman dipilih karena sifat data merupakan non parametrik dan terdapat lebih dari tiga sampel penelitian.

Grafik 1 A-B *Single subjects design*



## HASIL DAN PEMBAHASAN

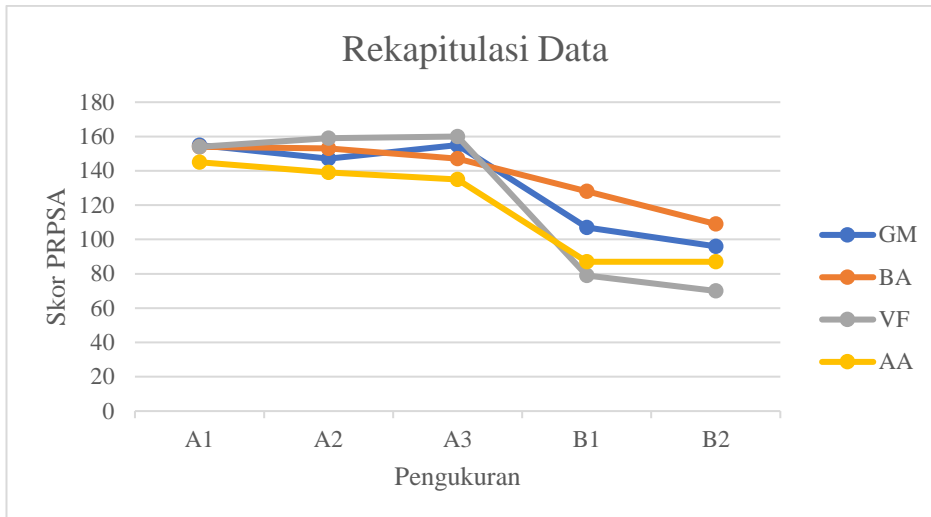
Hasil penelitian menunjukkan perolehan skor dari kondisi *baseline* dan pasca intervensi. Perolehan skor didapatkan dari pengukuran berulang yaitu untuk kondisi *baseline* sebanyak tiga kali dan kondisi pasca intervensi sebanyak dua kali. Pada pemberian pengukuran pasca intervensi, sebelumnya subjek diminta

untuk melakukan presentasi di depan kelas dengan dihadiri oleh beberapa orang sebagai tolak ukur pengalaman dalam melakukan pengukuran pasca intervensi. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik 2 .

Tabel 1 Hasil penelitian

<i>Baseline</i>	Inisial Subjek	Skor	Kategori (McCroskey, 1970)
A1	GM	155	Tinggi
	BA	154	Tinggi
	VF	154	Tinggi
	AA	145	Tinggi
A2	GM	147	Tinggi
	BA	153	Tinggi
	VF	159	Tinggi
	AA	139	Tinggi
A3	GM	155	Tinggi
	BA	147	Tinggi
	VF	160	Tinggi
	AA	135	Tinggi
B1	GM	107	Moderat
	BA	128	Moderat
	VF	79	Rendah
	AA	87	Rendah
B2	GM	96	Rendah
	BA	109	Moderat
	VF	70	Rendah
	AA	87	Rendah

Grafik 2 Hasil penelitian



Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan menghasilkan data yang dapat dianalisis. Analisis dilakukan dengan dua jenis yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan uji Friedman. Statistik deskriptif berfungsi untuk menjelaskan tampilan data yang telah diperoleh sedangkan statistik inferensial berfungsi untuk mengambil kesimpulan atas hipotesis yang telah ditentukan. Penjelasan statistik deskriptif dapat dilihat dari analisis dalam kondisi pada tabel 2 dan analisis antar kondisi pada tabel 3. Sedangkan hasil dari uji Friedman dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 2 Analisis dalam kondisi

Kondisi	Subjek	A	B
Panjang kondisi	Semua	3	2
Kecenderungan arah	GM	— datar	↘ turun
	BA	↘ turun	↘ turun
	VF	↗ naik	↘ turun
	AA	↘ turun	— datar
Kecenderungan stabilitas	GM	100%	100%
	BA	100%	100%
	VF	100%	100%
	AA	100%	100%
Level perubahan	GM	<u>155-155</u>	<u>107-96</u>

	(0)	(+11)
BA	<u>154-147</u>	<u>128-109</u>
	(+7)	(+19)
VF	<u>154-160</u>	<u>79-70</u>
	(-6)	(+9)
AA	<u>145-135</u>	<u>87-87</u>
	(+10)	(0)

Tabel 3 Analisis antar kondisi

Perbandingan Kondisi	Subjek	A/B
Jumlah variabel yang akan diubah	Semua	1
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	GM	
	BA	
	VF	
	AA	
Kecenderungan stabilitas	Semua	Stabil ke Stabil
Perubahan level	GM	(155-107) +48
	BA	(147-128) +19
	VF	(160-79) +81
	AA	(135-87) +48
Data overlap	Semua	0%

Tabel 4 Uji Friedman

Test Statistics <sup>a</sup>	
N	4
Chi-Square	13.128
df	4
Asymp. Sig.	.011
Friedman Test <sub>a</sub>	

Tabel 5 Tabel *Chi-Square*

df	$\chi^2_{.995}$	$\chi^2_{.975}$	$\chi^2_{.900}$	$\chi^2_{.050}$
1	0.000	0.001	0.016	3.841
2	0.010	0.051	0.211	5.991
3	0.072	0.216	0.584	7.815
4	0.207	0.484	1.064	9.488
5	0.412	0.831	1.610	11.070

Uji Friedman menunjukkan nilai *Chi-Square* 13,128 (*Chi-Square* > 9,488) dan *Asymp. Sig* 0,011 (*Asymp. Sig* < 0,05). Berdasarkan kondisi tersebut maka intervensi *virtual reality hypnosis* dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kedua kondisi pada analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial dengan uji Friedman yang telah dilakukan maka alternatif metode intervensi yang diajukan peneliti yaitu *virtual reality hypnosis* efektif menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, C. J., & Beatrice T. (2000). Using guided imagery to reduce pain and anxiety. *Journal of Home Healthcare Nurse*, 18(8), 524-530 DOI: 10.1097/00004045-200009000-00010
- Anwar, A. I. D. (2009). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi USU*. USU: Medan
- Askay, S. W., David R. P., & Sam R. S. (2009) Virtual reality hypnosis. *Journal of Contemporary Hypnosis*, 26(1) 40-47
- Atrup, D. F. (2018). Hipnoterapi teknik regression therapy untuk menangani penderita glassophobia siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal PINUS*, 3(2)
- Azwar, S. (2016). *Dasar-dasar psikometrika edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Brann, L., Jacky O., & Anna W. (2012). *The handbook of contemporary clinical hypnosis*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Budiman. (2016). Efektivitas hipnoterapi teknik anchor terhadap perubahan perilaku merokok remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(2) 135-148
- Burrows AO, G. D., Robb O. S., & Peter B. B. (2001). *International handbook of clinical hypnosis*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Chandran, S.K., Munohsamy, T., & Rahman, H.M. (2015). *Anxiety in oral presentations among itb students*. ITB: Bandung
- Dewi, K. S. & Y. F. La Kahija. (2012). *Psikologi dalam*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64-73.
- Frumkin, Howard. (2003). Healthy places: Exploring the evidence. *American Journal of Public Health*, 93(9)
- Hadley, J., & Carol S. (1996). *Hypnosis for change*. California: New Harbinger Publications
- Kemper, K. J., & Suzanne C. D. (2005). Music as therapy. *Southern Medical Journal*, 98(3)
- Khoeri, R. (2017). *Hubungan antara konsep diri dengan public speaking anxiety pada peserta kontes kecantikan pemilihan puteri Indonesia 2017*
- La Kahija, Y. F. (2007). *Hipnoterapi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Linowes, J. (2015). *Unity virtual reality projects*. Birmingham: Pack Publising
- Madoni, E. R., Mungin, E. W., & Muhammad J. (2018). Group counselling with systematic desensitization and emotional freedom techniques to reduce public speaking anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1) 28 – 35
- McCroskey, J.C. (1970). Measure of communication-bound anxiety. *speech monographs*, 37(4), 269-277
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. In J. A. Daly, & J. C. McCroskey (Eds.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication* (pp. 13-38). Beverly Hills, CA: SAGE Publications.
- Mehl, M. (2017). *Principles of communication: Public Speaking*. New York: Pearson Learning Solution



- Melisa, D.(2014). *Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan public speaking anxiety pada mahasiswa.*
- Nadia, H. & Yansyah. (2018). The effect of public speaking training on students' speaking anxiety and skill. *Proceeding of the 65th TEFLIN International Conference, Universitas Negeri Makassar, Indonesia 12-14 July 2018, Vol. 65. No. 1*
- Patterson, D. R., Jennifer R. T., Anne E. S., & Sam R. S. (2004). Virtual reality hypnosis: A case report. *International Journal of Clinical and Experimental Hyonosis, 52(1), 27-38*
- Pratiwi, G. I., Herliana R., & Kristinawati K. (2019). Manajemen mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan dengan menggunakan virtual reality: A review. *Jurnal Kebidanan, 9(1) DOI: 10.31983/jkb.v9i1.3911*
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Rahayu,I. T., Ardani, T. A., & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi UNDIP,1(2), 131-143.*
- Ranta, K., La Greca, A. M., Luis J. G. L., & Mauri M. (2015). *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*. Switzerland: Springer International Publishing DOI: 10.1007/978-3-319-16703-9
- Seniati, L., Yulianto, A.,& Setiadi, B. N. (2008). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Sunanto, J., Koji, T., & Hideo, N. (2005). *Pengantar penelitian dengan subyek tunggal*. CRICED University of Tsukuba
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 9(2), 119-129.*
- Suwardana, H. (2017). Revolusi industri 4.0 berbasis revolusi mental. *JATI UNIK1(2) 102-110*
- Suyanto, & Prana U. G. (2017). *Statistika nonparametrik dengan SPSS, Minitab, dan R*. Medan: USUPress
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antarakepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Ejurnal Psikologi, 50-65*