

THE EFFECT OF “SPEAK uP” TRAINING TOWARD APPREHENSION OF SPEAKING IN FRONT OF PUBLIC

(Experimental study in SMK Negeri 8 Semarang with Social Worker Major)

Rizky Nur Amalia, Farida Hidayati*

PSYCHOLOGY FACULTY OF DIPONEGORO UNIVERSITY SEMARANG

rizkyynuramalia@gmail.com, farida_hid@yahoo.co.id

ABSTRACT

This study is aimed to evaluate the effect of “SPEAK uP” training toward apprehension of speaking in front of public.

The characteristic subject of this study is to students of SMK Negeri 8 Semarang who took social worker studies as their major; mostly they are having apprehension in ability of speaking in front of public with high and extra high category level on apprehension of speaking in front of public, those students had agreed to join “SPEAK uP” training completely. This study generally used experimental method that consists of *non randomized pretest-posttest with control group design*. This study was conducted to over 40 students that separated in two groups in which first group contain of 20 students as experimental group and the second one contain of 20 students too as control group. The treatment was given to experiment group by using “SPEAK uP” training and held in three times. Data collection process was acted by using the scale of apprehension in speaking in front of public consisting of three components: the physical component, the component of emotion and cognitive component.

The result of hypothesis test with Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test produced score $t_e > t_t$ (2,101) with $p < 0,05$. In general, “SPEAK uP” shown that there were significant effect after “SPEAK uP” training toward apprehension in speaking in front of public.

Keywords: “SPEAK uP” training, apprehension to speak in front of public, student, SMK

**PENGARUH PELATIHAN “SPEAK uP” TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM**
(Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan 8 Semarang
Program Keahlian Pekerjaan Sosial)

Rizky Nur Amalia, Farida Hidayati*

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

rizkyynuramalia@gmail.com, farida_hid@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan “SPEAK uP” terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK program keahlian Pekerjaan Sosial, memiliki kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi - sangat tinggi berdasarkan skala kecemasan berbicara di depan umum dan bersedia mengikuti program pelatihan “SPEAK uP” secara lengkap. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain eksperimen *non randomized pretest-posttest with control group design*. Subjek penelitian berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa kelompok eksperimen dan 20 siswa kelompok kontrol. Manipulasi perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pelatihan “SPEAK uP” yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum yang terdiri dari tiga komponen yakni komponen fisik, komponen emosi dan komponen kognitif.

Hasil Pengujian hipotesis dengan *Independent Sample T-Test* dan *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai $t_e > t_t$ (2,101) dengan nilai $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelatihan “SPEAK uP” terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci : Pelatihan “SPEAK uP”, Kecemasan berbicara di depan umum, Siswa, Sekolah Menengah Kejuruan

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki ketergantungan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama. Segala aspek kehidupan membutuhkan komunikasi agar tujuan individu dapat dicapai. Sesuai dengan hakekatnya dan tujuan komunikasi adalah untuk menemukan dan memahami diri sendiri dan orang lain, meyakinkan dan menghibur (Devito, 2006, hal.59).

Pengungkapkan pikiran, informasi dan pendapat dalam kegiatan presentasi siswa termasuk dalam aktivitas berbicara di depan umum. Siswa yang melakukan aktivitas berbicara di depan umum akan menjadi pusat perhatian oleh audien serta siap menjawab pertanyaan jika ada ketidakjelasan dari audien. Hal tersebut membuat berbicara di depan umum berpotensi menimbulkan adanya kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum biasanya membuat siswa berbicara dengan sangat cepat dan membuat banyak kesalahan kata (Adler, 2006, h.388).

Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum memiliki prosentase yang tidak sedikit. Hasil penelitian di US terdapat 20% dari populasi siswa mengalami kecemasan komunikasi (Richmond, 2009, h.56). Hal tersebut diperkuat dengan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode angket terhadap 231 responden dari tiga sekolah yang berbeda di Semarang ditemukan adanya 57,57% siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Perasaan takut salah mendominasi penyebab adanya kecemasan berbicara di depan umum yakni sebesar 16,88%.

Siswa dengan kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami hambatan-hambatan. Berdasarkan hasil penelitian Griffith (2009) yakni siswa dengan kecemasan komunikasi akan mengalami kebingungan pengambilan keputusan, kecemasan dalam berkomitmen dan konflik eksternal yang lebih besar. Penelitian Heuetts (2011) pada 300 mahasiswa di Korea Selatan mengenai *visual imagery* dan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan berbicara tinggi memiliki pikiran negatif dan

perasaan diawasi yang lebih tinggi. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak negatif serta mengganggu performansi siswa yakni dalam menyampaikan ide, informasi dan pendapat dalam presentasi karena adanya pikiran negatif, perasaan diawasi dan kebingungan dalam pengambilan keputusan.

Peneliti berupaya mengembangkan pelatihan “SPEAK uP” sebagai strategi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pelatihan “SPEAK uP” lebih komprehensif dengan mempertimbangkan seluruh aspek, yakni fisik, emosi dan kognitif. Materi-materi yang disusun dalam pelatihan “SPEAK uP” terdiri dari *self acceptance*, *awareness*, *positive thinking*, afirmasi positif dan relaksasi. Diharapkan dengan materi yang disajikan secara sistematis siswa mampu menerapkan latihan secara menyeluruh tersebut guna mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Tinjauan Pustaka

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang (Ghufron dan Risnawati, 2010, h.141). Berbicara di depan umum diartikan suatu komunikasi lisan yang efektif berlangsung secara berkesinambungan dan bersirkulasi secara terus menerus antara pembicara dan pendengar dengan tujuan supaya pendengar berpikir, merasakan dan bertindak sesuai dengan harapan pembicara (Hidajat, 2006). Berdasarkan uraian tersebut maka kecemasan berbicara di depan umum adalah pengalaman subjektif tidak menyenangkan berupa kekhawatiran dan ketegangan saat menyampaikan gagasan atau pesan secara lisan kepada orang banyak yang berlangsung secara berkesinambungan dan bersirkulasi secara terus menerus antara pembicara dan pendengar.

B. Pelatihan “SPEAK uP”

Pelatihan “SPEAK uP” diartikan sebagai program pelatihan yang dirancang peneliti untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan melibatkan fisik, emosi dan kognitif. Materi yang disajikan dalam

pelatihan yakni; *self-acceptance, awareness, positive thinking*, afirmasi positif dan relaksasi.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengetahui secara empiris pengaruh pelatihan “SPEAK uP” terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel terikat (Y) : Kecemasan Berbicara di Depan Umum
2. Variabel bebas (X) : Pelatihan “SPEAK uP”

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah pengalaman subjektif tidak menyenangkan berupa kekhawatiran dan ketegangan saat menyampaikan gagasan atau pesan secara lisan kepada orang banyak yang berlangsung secara berkesinambungan dan bersirkulasi secara terus menerus antara pembicara dan pendengar. Pengukuran kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini menggunakan skor skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun oleh peneliti dengan komponen (1) fisik, (2) emosi dan (3) kognitif. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka menunjukkan subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang semakin tinggi dan sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan maka menunjukkan subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang semakin rendah. Pengukuran kecemasan berbicara di depan umum dengan skor skala kecemasan berbicara di depan umum dilakukan saat *pretest* dan *posttest*.

2. Pelatihan “SPEAK uP”

Pelatihan “SPEAK uP” adalah program pelatihan yang dirancang peneliti untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan melibatkan fisik, emosi dan kognitif. Untuk mencapai tujuan, peneliti merancang materi yang terdiri dari lima materi yang dikemas dalam tiga

kali pertemuan, yaitu self-acceptance, awareness, positive thinking, afirmasi positif dan relaksasi.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas X PS 2 dan 20 siswa XI PS 3 SMK Negeri 8 Semarang. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik, yakni (1) siswa kelas X-XI Sekolah Menengah Kejuruan Program Keahlian Pekerjaan Sosial, (2) memiliki kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi-sangat tinggi berdasarkan skala kecemasan berbicara di depan umum, (3) bersedia mengikuti program pelatihan “SPEAK uP” secara lengkap.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yang terdiri atas skala kecemasan berbicara di depan umum yang terdiri dari 48 item ($\alpha = 0,930$).

E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* untuk uji normalitas, *Levene Test* untuk uji homogenitas, independent sample t-test dan paired sample t-test untuk pengujian hipotesis dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 17.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas dan Homogenitas

a. Uji Normalitas

Sebaran data uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Kolmogorov Smirnov of Fit Test		Rata-rata	Standar Deviasi	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi ($p > 0,05$)	Bentuk
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Sebelum	91,125	10,446	0,528	0,944	Normal
	Sesudah	88,400	12,616	0,768	0,597	Normal

b. Uji Homogenitas

Sebaran uji homogenitas dilihat pada tabel berikut:

<i>Levene Statistic</i>		F	Probabilitas	Keterangan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Sebelum	2,481	0,124 ($p>0,05$)	Homogen
	Sesudah	0,534	0,469 ($p>0,05$)	Homogen

2. Uji Hipotesis

Tabel Independent Sample T-Test Sebelum Perlakuan

Kelompok	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi	Signifi-kansi ($p>0,05$)	Keterangan
Eksperimen	20	90,250	9,424	0,603	Tidak signifikan
Kontrol	20	92,000	11,557		

Tabel *Independent Sample T-Test* Sesudah Perlakuan

Kelompok	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi	Signifikansi ($p>0,05$)	Keterangan
Eksperimen	20	82,250	12,577	0,001	Signifikan
Kontrol	20	94,550	9,428		

Tabel paired sample T-Test Kelompok Eksperimen

Perlakuan	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi	Signifikansi ($p>0,05$)	Keterangan
Sebelum	20	90,250	9,424	0,000	Signifikan
Sesudah	20	82,250	12,577		

Tabel *Paired Sample T-Test* pada Kelompok Kontrol

Perlakuan	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi	Signifikan ($p>0,05$)	Keterangan
<i>Pretest</i>	20	92,000	11,557	0,04	Signifikan
<i>Posttest</i>	20	94,550	9,428		

B. Pembahasan

Hasil penelitian terbukti secara signifikan bahwa ada pengaruh pelatihan yang signifikan pelatihan “SPEAK uP” terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Kelompok eksperimen yang mendapatkan manipulasi perlakuan berupa pelatihan “SPEAK uP” mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum, sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

pelatihan “SPEAK uP” yang telah dirancang peneliti ini telah mencakup semua komponen yang dibutuhkan dalam mengajarkan ketrampilan, yakni instruksi, modelling, latihan dan umpan balik. Seperti yang dijelaskan Miltenberger (2004, h.240-242) mengenai prinsip psikologi belajar bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan ketrampilan individu dalam menguasai suatu kemampuan adalah melalui salah satu teknik *Behavioral Skill Training* yang di dalamnya terdapat proses instruksi, modeling, latihan dan umpan balik. Sejalan dengan hal ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima, yakni ada pengaruh yang signifikan pelatihan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Kelompok yang mendapat perlakuan berupa “SPEAK uP” mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan berupa “SPEAK uP” tidak mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pelatihan “SPEAK uP” terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, yakni:

1. Bagi siswi

Siswa yang telah mengikuti pelatihan “SPEAK uP” sebaiknya mempraktekkan secara berkelanjutan teknik-teknik yang telah disampaikan dalam pelatihan. Semakin banyak praktek dan mengambil kesempatan untuk berbicara di depan umum merupakan strategi untuk dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

2. Bagi Sekolah

- a. Mengembangkan proses KBM yang memberikan kesempatan lebih banyak pada siswa untuk meningkatkan ketrampilan *public speaking* melalui kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Memberikan pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan ketrampilan dalam mengelola emosi sehingga siswa mampu mereduksi kecemasan-kecemasan yang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan kendala-kendala yang peneliti temui pada saat pelatihan maka ada beberapa masukan pada peneliti yang tertarik untuk mengadakan pelatihan guna mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, yakni (1) penguatan pada latihan dan praktek, karena hal tersebut sangat membantu subjek secara jelas dalam mengaplikasikan hasil penelitian, (2) diadakan observasi pada masing-masing subjek penelitian untuk membantu secara detail perubahan secara pasti yang terjadi pada masing-masing seubjek dari awal hingga akhir penelitian, (3) kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa placebo guna memperkuat *design* eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, Ronald B & Rodman, George. (2006). *Human Communication*. New York: Oxford University Press, Inc.
- DeVito, Joseph.A. (2006). *Human Communication*. United states of America: Pearson Education,inc.

- Ghufron, M. Nur & Risnawati, S, Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Griffith, K. M., Reardon, R. C., & Hartley, S. L., (2009). An Examination Of The Relationship Between Career Thought And Communication Apprehension. *The Career Development Quarterly*, 58 (2), 171-180.
- Hidajat, M.S. (2006). *Public Speaking & Teknik Presentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Heuett, Brian L. (2011). Visual Imagery and Public Speaking Apprehension in South Korea. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(12), 9-13.
- Miltenberger, Raymond G. (2004). *Behavior Modification (Principles and Procedures)*. United States of America: Wadsworth
- Richmond, V.P., Wrench, J.S., & Gorhan, J. (2009). *Communication, Affect & Learning in The Classroom 3rd Edition*. United States of America: Tapestry Press.