

EFEKTIVITAS *PUBLIC SPEAKING* DENGAN PENDEKATAN PERILAKU KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Anisa Indah Lestari, IGA Noviekayati, Sahat Saragih

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru Praja No.45, Menur Pumpungan, Sukolilo-Surabaya

Email: neesyarie@yahoo.com; noviekayati@untag-sby.ac.id; sahatsaragih@untag-sby.ac.id

Abstrak

Fenomena yang terjadi di lingkungan pesantren, banyak dari santri dan santrriwati yang tidak menikmati dan tertarik dengan bentuk kegiatan pidato bahkan ada beberapa dari mereka yang berpura-pura sakit hanya untuk menghindari dari kegiatan tersebut. Penyebab utamanya tidak lain adalah rasa takut saat berkomunikasi di depan umum.. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektivitasan pelatihan berbicara di depan umum untuk siswa dengan pendekatan terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari jenis kelamin. Tujuan lain adalah untuk menguji perbedaan efektivitas pelatihan ini terhadap laki-laki dan perempuan. Metode pelatihan sesuai untuk mengaplikasikan pendekatan perilaku kognitif dikarenakan metode ini bertujuan untuk mengubah kognisi dan melatih perilaku tertentu pada seseorang ke perilaku yang adaptif dan lebih baik. *Purposive Sampling* dan skala kecemasan berbicara di depan umum digunakan dalam penelitian eksperimen ini untuk mendapatkan 20 sampel yang terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan kelas tiga MA Pondok Pesantren Trubus Iman dan memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan level sedang dan tinggi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif untuk menganalisis data. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan tersebut secara efektif mengurangi kecemasan berbicara di depan umum namun penelitian ini tidak dapat menunjukkan perbedaan pengaruh efektivitas pelatihan antara kedua jenis kelamin tersebut.

Kata Kunci: *berbicara di depan umum, jenis kelamin, kecemasan, pelatihan, pendekatan perilaku kognitif*

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of public speaking training with cognitive behavioral therapy towards public speaking anxiety. Another purpose was to examine the difference of this training effectiveness towards both genders, male and female. The training method is appropriate for applying cognitive behavioral approaches because this method aims to change cognition and to train certain behaviors for an individual to the adaptive and better behavior. The purposive sampling is used in this experimental research to obtain 20 samples including 10 males and 10 females sit in the third grade of a senior high class of *Trubus Iman* Islamic Boarding School and have public speaking anxiety in the medium and high level. The method used quantitative approach for analyzing data. It can be concluded that the training had been effectively minimizing public speaking anxiety but this research could not able show the difference of the training effectiveness among both genders.

Keywords: *anxiety, cognitive behavioral therapy (CBT), gender, public speaking anxiety, training.*

Pendahuluan

Berkomunikasi atau berbicara dengan orang lain adalah bagian dari rutinitas kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Komunikasi yang efektif sangatlah diperlukan untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan. Pada saat ini, kemampuan berkomunikasi kurang dimiliki oleh banyak remaja, dan takut saat mendapatkan kesempatan berbicara dan tampil di depan umum. Apalagi, komunikasi saat ini dapat dilakukan hanya dengan menggunakan berbagai aplikasi dan sosial media seperti *facebook, whatsapp, twitter, line*, dan berbagai aplikasi berbasis online lainnya yang memberikan banyak pengaruh terhadap bentuk komunikasi antara individu (Irianto *et al.*, 2014: 05). Contohnya, ponsel pintar atau yang umum dikenal dengan *smartphone* begitu diminati semua kalangan, tidak memandang usia, dari usia muda sampai yang tua suka dengan jenis alat komunikasi ini. Tidak hanya menjadi alat komunikasi sehari-hari, namun sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Ditambah dengan pertumbuhan layanan internet berbasis *wi-fi* di berbagai tempat dan sarana umum, mempermudah proses komunikasi diantara sesama (Rakhmat, 2016: 220).

Dibalik kenyamanan penggunaan aplikasi media sosial, dapat menimbulkan berbagai pengaruh buruk apabila tidak dapat membatasi diri. Suranto (2011: 14)

menyebutkan, bahwa *handphone* seperti pisau bermata dua, pada satu sisi membawa kebaikan, dan sisi lainnya dapat memberikan keburukan. Salah satu pengaruh buruknya berdampak terhadap *skill* komunikasi pada kaum remaja, sehingga berperilaku tertutup dilingkungan sosial, namun aktif dalam dunia maya (Arifin, 2015: 17). Selain itu, sosial media dapat merubah perilaku individu dalam berkomunikasi (Gifary & Iis, 2015: 01).

Melihat berbagai kenyataan di atas, maka kemampuan berkomunikasi menjadi perhatian berbagai lembaga pendidikan, agar siswa memiliki *skill* komunikasi baik di depan umum. Tidak hanya pada level pendidikan menengah, hingga pendidikan tinggi pun sebagai seorang mahasiswa atau mahasiswi, dituntut untuk mampu mengutarakan ide dan pikirannya secara lisan sebagai bentuk penyampaian keilmuan yang dipelajarinya. Selain itu, diharapkan dapat mencetak seorang *public speaker* yang profesional. Salah satu lembaga pendidikan yang mengajarkan keterampilan berkomunikasi adalah lembaga pendidikan Islam atau yang lebih umum dikenal di masyarakat dengan istilah pondok pesantren. Pesantren mengajarkan metode *public speaking* secara rutin.

Fenomena yang terjadi di lingkungan pesantren, banyak dari mereka yang tidak menikmati dan tertarik dengan bentuk kegiatan pidato (berbicara di depan umum) bahkan ada beberapa dari mereka yang berpura-pura sakit hanya untuk menghindar dari kegiatan tersebut. Penyebab utamanya tidak lain adalah rasa takut saat berkomunikasi di depan umum. Rasa takut ini bisa timbul because they speak very little or not at all, they could not think of anything to say, and they were fearful of criticism (Tuan & Mai, 2015: 18). Maka bagi mereka yang memiliki ketakutan tinggi untuk melakukan komunikasi, interaksi dalam bentuk komunikasi di depan umum tidak sebanding dengan rasa takut yang dirasakan.

Orang yang memiliki rasa takut berlebihan akan berdampak pada psikis yang timbul bahkan saat belum berbicara di depan publik. Diantara tanda-tandanya; tubuh mulai menunjukkan reaksi panik akibat tekanan harus tampil, detak jantung menjadi semakin cepat, telapak tangan mulai berkeringat, saat berdiri kepala terasa pusing dan kedua kaki gemetar dan masih banyak gejala lainnya.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah menguji pengaruh pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, menguji perbedaan efektivitas pengaruh pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif antara siswa dan siswi. Pelatihan *Public Speaking* dirancang khusus bagi para pelajar khususnya bagi mereka yang belum memahami *public speaking*. Materi yang diberikan mulai dari hal yang paling dasar, mengenai filosofi *public speaking* sampai bagaimana cara membuka sebuah acara dan berbicara di depan umum yang baik. Metode pelatihan ini menggunakan program dengan kelas reguler, *private coach training*, *group training*, *corporate training*, dan seminar. Hipotesis yang diajukan yaitu pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dan ada perbedaan efektivitas pengaruh pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif antara siswa dan siswi.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan komunikasi (*reticence*) merupakan ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan dikarenakan kurangnya pengetahuan akan tetapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan mengolah pesan secara sempurna meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya (Appolo dalam Wahyuni, 2015: 06).

Kecemasan yang timbul diantaranya dapat dilihat dari komponen fisik seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, berkeringat dan tidak tenang, atau gangguan kekacauan fikiran sehingga tidak bisa konsentrasi dan kesulitan mengingat sesuatu, panik, malu, gugup, kehilangan nafsu makan, tidak berdaya, sensitif (Ririn *et al.*, 2013: 274; Jiwo, 2012: 2; Towsend dalam Juariah, 2009)

Menurut Burgoon dan Ruffner (dalam Fatma dan Ernawati, 2012: 05) kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan yang muncul dalam usaha mengatasi berbicara di depan umum. Kecemasan tersebut dikatakan normal dan sehat apabila mendorong seseorang untuk mempersiapkan diri sebaik dan semaksimal mungkin

dalam upaya mengatasi apa yang ditakutkannya. Namun kecemasan yang terlalu tinggi pada saat berbicara di depan umum akan menghambat seseorang untuk menunjukkan kapasitas dirinya.

Philips (dalam Ririn, 2013: 274) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, akan tetapi karena adanya ketidakmampuan untuk menyampaikan pesan secara sempurna. Hal tersebut ditandai dengan adanya berbagai reaksi secara psikologis dan fisiologis yang saling berhubungan satu dengan lainnya.

Selain itu, Monarth dan Kase (dalam Haryanthi dan Tresniasari, 2012: 03) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan publik dalam versi yang berbeda, yakni sebagai berikut:

1. Faktor Biologis

Ketika seseorang merasakan kondisi yang dirasakan tidak nyaman, respon fisiologis yang muncul adalah, pertama, sistem saraf simpatis menghasilkan dan melepaskan adrenalin (hormon yang bertugas untuk menghadapi dan menghindari bahaya). Kedua, detak jantung berdebar kuat, tekanan darah naik, wajah memerah. Ketiga, merasakan munculnya sensasi dingin dan gemetar di tangan dan kaki. Keempat, nafas berhembus dengan cepat, sulit mengatur nafas dan merasakan sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

2. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran negatif akan menimbulkan respon biologis berupa kecemasan. Pikiran negatif yang seringkali muncul, pertama, berbicara di depan umum hal yang menakutkan. Kedua, pikiran yang melewati batas terhadap akibat negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga, penalaran emosi adalah suatu pemikiran tentang perasaan cemas yang dialami individu seperti contoh sakit perut akan menyebabkan seseorang mengutarakan pendapat dengan buruk. Keempat, perasaan kurang mampu dalam menyelesaikan dan mengatasi kesulitan dalam situasi sosial. Kelima, fokus kepada aspek negatif dalam suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

3. Faktor Perilaku Menghindar

Berikut beberapa perilaku yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan dan berusaha untuk lepas dari situasi tersebut, yaitu:

- a) Menghindari situasi yang menakutkan. Respon yang terlihat berupa perlakuan defensif, agresif, dan rasionalisasi untuk menghindar dengan cara membuat beberapa alasan.
- b) Perilaku cemas yang sering kali tampak ialah ketika seseorang tampil di depan banyak orang. Tanpa disadari individu ketika merasa cemas ia memasukkan tangan di saku, memainkan pulpen, meremas tangan, menyentuk dan memperbaiki rambut, berbicara dengan cepat, gelisah dan lain-lain.
- c) Perilaku dengan kompensasi berlebihan. Perilaku tersebut muncul seiring dengan upaya seseorang untuk mengontrol dan menutupi rasa cemasnya dari orang lain.

4. Faktor Emosional

Ketika kita mengalami situasi yang menakutkan, pada waktu yang sama kita juga mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menunjukkan situasi tersebut. Seseorang tersebut akan merasakan perasaan cemas, takut, khawatir, kesulitan ketika menghadapi situasi sosial, tegang, panik dan gugup menghadapi kondisi berbicara di depan umum.

Pelatihan adalah proses pendidikan yang memiliki jangka pendek dan menggunakan prosedur sistematis (Purwandari dalam Fatma dan Ernawati, 2012: 47; Mangkunegara dalam Winahyuningsih *et al.*, 2013: 03). Selain itu pelatihan memiliki fokus intensif terhadap tujuan tertentu. Perubahan nilai-nilai, sikap, dan *insight* tidak menjadi prioritas utama, hal ini tentu berbeda dengan psikoterapi yang bertujuan utama untuk mengubah *belief system* (Goldstein dalam Fatma dan Ernawati, 2012: 48).

Salas dan Cannon-Bowers (dalam Fatma dan Ernawati, 2012: 48) mendefinisikan pelatihan sebagai metode pembelajaran yang berupaya untuk merubah aspek kognitif, afektif, dan hasil keterampilan atau keahlian.

Chandrayana (2017) mengemukakan bahwa kemampuan bercerita merupakan elemen penting dalam penguasaan *public speaking*. Menurutnya *Public Speaking for Students* dirancang khusus bagi para pelajar khususnya bagi mereka yang belum memahami *public speaking*. Materi yang diberikan mulai dari hal yang paling dasar, mengenai filosofi *public speaking* sampai bagaimana cara membuka sebuah acara yang baik dan berbicara di depan umum yang baik.

Metode pelatihan ini menggunakan program dengan kelas reguler, *private coach training*, *group training*, *corporate training*, dan seminar. Selanjutnya kelebihan dari pelatihan ini diantaranya menerapkan praktek 70 %, penuh simulasi dan suasana santai tapi berkembang.

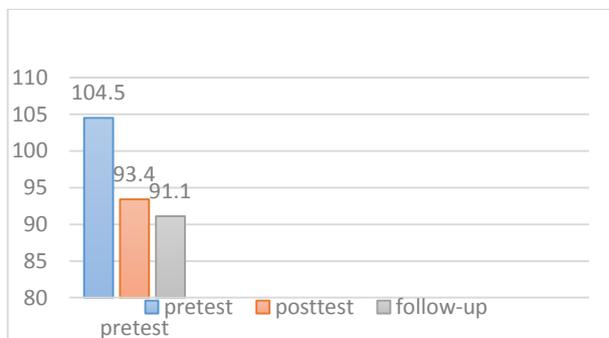
Pendekatan perilaku kognitif adalah modifikasi fungsi berpikir dan penyelesaian masalah yang diharapkan akan menimbulkan perubahan kognitif dan perubahan perilaku (Fatma dan Ernawati, 2012: 08). Zakiyah (2014: 04) mendefinisikan pendekatan perilaku kognitif sebagai suatu perawatan psikologis yang berfokus pada pikiran, perasaan, dan perilaku klien dari perspektif pembelajaran, dan telah terbukti cukup efektif dalam menangani masalah kecemasan dan depresi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen dengan rancangan eksperimen semu (*quasi experimental research*). Adapun dari beberapa macam desain eksperimen semu, peneliti menggunakan desain eksperimen seri (*equivalent time samples design*), yaitu desain eksperimen yang dilakukan berdasarkan satu seri pengukuran variabel terikat terhadap suatu kelompok subyek. Penggunaan jenis ini dianggap peneliti paling tepat karena keterbatasan jumlah siswa dan siswi kelas 3 MA yang mengikuti acara *public speaking*. Sebab sampel penelitian tidak memungkinkan untuk mencampurnya „[dengan tingkatan kelas lainnya, dikhawatirkan akan mengganggu pada proses pembelajaran *public speaking* yang telah berlangsung.

HASIL DAN DISKUSI

Hipotesis pertama yang berbunyi “pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum” diterima.



Melihat dari tabel di atas terlihat penurunan *mean* level kecemasan dari sebesar 104,5 hingga 91,1 yang memperkuat diterimanya hipotesis pertama. Pemberian pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif menunjukkan perbedaan sebesar 11% antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya pelatihan. Hal ini menunjukkan dampak positif dan signifikan.

Selanjutnya hipotesis kedua yang berbunyi “ada perbedaan efektivitas pengaruh pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif antara siswa dan siswi” ditolak. Hasil posttest menunjukkan hasil *mean* yang sama sebesar 93,4 yang artinya tidak ada perbedaan pengaruh efektivitas pelatihan dengan pendekatan perilaku kognitif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Pelatihan ini efektif untuk kedua jenis kelamin. Hal ini bisa terjadi disebabkan faktor media pembelajaran *power point* digunakan selama proses pelatihan, dimana media pembelajaran ini terbukti efektif untuk fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif, dan fungsi kompensatoris (Khamim, 2012:105). Selain itu, penggunaan media *audio-visual* selama proses pembelajaran lebih efektif membangun pemahaman para peserta (Taniady, 2016:13).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari jenis kelamin, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif terbukti efektif menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas 3 MA Trubus Iman.
2. Tidak ada perbedaan pengaruh efektivitas pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif antara laki-laki dan perempuan, yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan untuk pengaruh pelatihan dengan pendekatan perilaku kognitif antara laki-laki dan perempuan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Namun perempuan terbukti memiliki level kecemasan tertinggi dibanding dengan laki-laki.

Setelah mendapatkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal berikut:

1. Keluarga besar Pesantren Trubus Iman khususnya para guru yang terkait dengan kegiatan *public speaking*, mengumpulkan dan melatih siswa dan siswi yang memiliki bakat dalam berpidato untuk memberikan simulasi berpidato yang baik kepada teman-temannya. Bantuan *audio-visual* juga disarankan dalam kegiatan berpidato untuk menambah kesemangatan para siswa dan siswi dalam berlatih.
2. Bagi para praktisi, penelitian ini dapat memperkuat pendekatan perilaku kognitif dalam mengatasi kecemasan khususnya kecemasan berbicara di depan umum. Pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif dapat diberikan ketika partisipan pelatihan berskala kecil dan besar.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai saran dalam studi eksperimental mengenai penelitian yang sama namun menggunakan populasi yang tidak pernah mengikuti kegiatan *public speaking*, untuk melihat keefektifitasan pelatihan *public speaking* dengan pendekatan perilaku kognitif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian dengan judul yang sama juga dapat memberikan sumbangan nyata dalam mengatasi masalah yang cukup banyak terjadi di lingkungan pendidikan

dan masyarakat luas. Lainnya, lamanya waktu pelatihan dan memperbanyak follow up sehingga mampu meningkatkan validitas dan keefektivitasan dari pelatihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H. F. (2015). *Pengaruh Whatsapp Terhadap Perilaku Tertutup Mahasiswa*. Skripsi tidak diterbitkan, Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Chandrayana, H. (2017). Buku Praktis Pembicara Berkarakter dan dan Pembicara Profesional. *Chandra Public Speaking Production*, hlm.1-19.
- Fatma, A., & Ernawati, S. (2012). Pendekatan Perilaku Kognitif Dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Talenta Psikologi*, 1 (1), 39-65.
- Gifary, S., & Iis K. N. (2015). Intensitas Pengguna Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Sosioteknologi*. 14 (2). Diunduh dari: <http://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/article/viewFile/-1472/1045> .
- Irianto, B. R., Freddy, Y., & Putri B. P. S. (2014). Pengaruh Pengguna Instant Messaging Line Terhadap Efektifitas Komunikasi Interpersonal. *E-Proceeding Of Management*, 2 (3), 4216-4222.
- Jiwo, T. (2012). *Anxiety (Kecemasan)*. Bahan Kuliah Online Gratis. Diakses pada tanggal 05 Juni 2017 dari <http://tirtojiwo.org/wp-content/uploads/2012/06/kuliah-anxiety.pdf>
- Juariah, L. (2009). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Kelas VII dan VIII yang Mengalami Puberitas di SMP Budi Luhur Cimahi. *Ejournal Jurnal Kesehatan Kartika*. <http://stikesayani.ac.id/publikasi/e-journal/filesx/-2010/201012/201012-002.pdf>
- Khamim. (2012). Efektivitas Penggunaan Media Power Point Dalam Pembelajaran PAI Di Kelas X SMA Negeri 3 Bantul. *Skripsi tidak diterbitkan*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Snan Kalijaga Yogyakarta.
- Rakhmat, J. (2016). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1), hal. 273-278
- Suranto, A. W. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Taniady, V. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Pemahaman Konsep Peserta Didik Dalam Pembelajaran Geografi (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Kelas X SMA Labschool UPI Bandung). *Antologi Geografi*, 4 (1), 1-13.
- Tuan, H. N., & Mai, N.T. (2015). Factors Affecting Students' Speaking Performance At Le Thanh Hien High School. *Asian Journal Of Educational Research*, 3 (2) 8-23.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5 (1), hal. 54-82.
- Zakiyah. (2014). Pengaruh dan Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Berbasis Komputer Terhadap Klien Cemas dan Depresi. *E-Journal Widya Kesehatan dan Lingkungan*, 1 (1).