



PELATIHAN KECEMASAN BERBICARA DI HADAPAN UMUM PADA SISWA SMU

Lukman^{1*)} | Ismarli Muis²⁾ | Abdul Rahmat³⁾ | Perdana Kusuma⁴⁾

¹²³⁴⁾Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

lukman7210@unm.ac.id

Abstract : *Students generally feel anxious when they are going to do or to anticipate an important task, i.e. speaking in public. Normally, students overcome the feeling of anxiety by trying to calm down, and they believe that this strategy was the best way to reduce anxiety before doing a task (pre-performance anxiety). Several previous studies show that the best alternative way for reducing anxiety is not by calming down, but by reappraising the physiological reaction of anxiety as a feeling of pleasure that arises from doing an enjoyable task as excitement. Individuals who reassess this experience have better performance and lessen anxiety than individuals who try to calm down. In this study, participants will be trained to change their physical assessment of anxiety-provoking situations, by repeating the phrase "I'm excited", or by reading a short message "go for it!" which makes them feel excited (more excited) when they are about to start a task. The current research shows that there was a slight decrease in participants anxiety after 1 week. This finding supports the previous research that anxious and excitement emotions are characterized by high arousal; therefore, it is better to change judgement of these emotions instead of trying to change arousal from high to low. Changing judgments is much easier for individuals, and consequently, this will also affect performance (public presentation).*

Keywords : *Anxiety, Public Presentation, Student*

Abstrak: Siswa umumnya merasa cemas ketika mereka akan melakukan atau mengantisipasi tugas penting, yaitu berbicara di depan umum. Biasanya, siswa mengatasi perasaan cemasnya dengan mencoba menenangkan diri, dan mereka percaya bahwa strategi ini adalah cara terbaik untuk mengurangi kecemasan sebelum mengerjakan tugas (*pre-performance anxiety*). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa cara alternatif terbaik untuk mengurangi kecemasan bukanlah dengan menenangkan diri, tetapi dengan menilai kembali reaksi fisiologis kecemasan sebagai perasaan senang yang timbul dari melakukan tugas yang menyenangkan sebagai kegembiraan. Individu yang menilai kembali pengalaman ini, memiliki kinerja yang lebih baik dan kecemasan yang lebih sedikit daripada individu yang mencoba untuk menenangkan diri. Dalam penelitian ini, partisipan akan dilatih untuk mengubah penilaian fisik mereka terhadap situasi yang memicu kecemasan, dengan mengulangi kalimat "Saya bersemangat", atau dengan membaca pesan singkat "go for it!" yang membuat mereka merasa heboh (lebih bersemangat) ketika akan memulai suatu tugas. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa ada sedikit penurunan kecemasan partisipan setelah 1 minggu. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa emosi kecemasan dan kegembiraan ditandai dengan gairah yang tinggi; oleh karena itu, lebih baik mengubah penilaian emosi ini daripada mencoba mengubah gairah dari tinggi ke rendah. Mengubah penilaian jauh lebih mudah bagi individu, dan karenanya, ini juga akan mempengaruhi kinerja (presentasi publik).

Kata Kunci: Kecemasan, Siswa, Presentasi Publik

A. PENDAHULUAN

Kecemasan dilaporkan banyak dialami siswa SMA karena biasanya ketika akan menghadapi suatu tugas yang dinilai penting, misalnya karena menghadapi pelajaran matematika (Supriatna & Zulkarnaen, 2020), ujian tulis berbasis computer (UTBK) (Mukminina & Abidin, (2020), berbicara di depan umum (Amali, 2020; Rahmawati & Nuryono, 2014; Nash, Crimmins, Oprescu, 2016; Lee & Kleinsmith, 2019). Pada pengabdian kali ini pengabdian akan fokus pada pengatasan kecemasan berbicara di depan umum. Pelatihan ini adalah lanjutan dari penelitian pengabdian di tahun sebelumnya yang akan diterapkan menjadi bentuk pelatihan untuk menurunkan kecemasan siswa.

Berbicara di depan umum/kelas dilaporkan menjadi salah satu keterampilan penting untuk sukses dalam pembelajaran dan pendidikan. Namun, bagi Sebagian siswa, hanya memikirkan berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang mereka alami bermanifestasi dalam perilaku nonverbal dan respons fisiologis yang kemudian kinerja dan evaluasi pembelajaran mereka (Lee & Kleinsmith, 2019).

Untuk mengantisipasi konsekuensi negatif dari perasaan cemas, individu umumnya melakukan beragam strategi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan, dan salah satu strategi yang sering digunakan adalah menenangkan diri (*calming down*). Hanya saja, menurunkan perasaan cemas tidak mudah, karena gejala perasaan (*high arousal*) terjadi secara otomatis, dan menahan (strategi *suppressing*) perasaan cemas atau menyembunyikannya biasanya tidak efektif dibandingkan melakukan *cognitive reappraisals* (misalnya, Hofmann, Heering, Sawyer, & Asnaani, 2009).

Dari beragam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah emosi negatif, aversif, yang dapat menurunkan unjuk kerja, sedangkan emosi *excitement* (diterjemahkan dalam penelitian ini sebagai keriang, kesenangan), adalah emosi positif, emosi yang menyenangkan (*pleasant*) yang dapat meningkatkan unjuk kerja (Cropanzano, & Konovsky, 1993). Walaupun memiliki efek yang berbeda terhadap unjuk kerja, namun menurut Brooks (2014), pengalaman kedua emosi ini hampir sama. Keduanya dialami sebagai antisipasi terhadap suatu kejadian yang akan terjadi, dicirikan dengan *high arousal* (gejolak yang tinggi). Melakukan penenangan diri (*calm*) berbeda dengan kecemasan, menenangkan diri (*low arousal*) adalah gejala rendah. Karena itu, menurut Brooks, intervensi yang paling cocok untuk menurunkan kecemasan adalah mencari *physiological arousal* yang levelnya sama dengan kecemasan (*high*) dan lalu mengubah penilaian kognitif (*re-appraisals*) emosi kecemasan yang dialami.

Salah satu teori yang menyatakan bahwa hal ini dimungkinkan adalah *misattribution of arousal* (Schachter & Singer, 1962). Menurut teori ini, individu dapat membuat kesalahan dalam mengasumsikan apa yang menyebabkan suatu perasaan mereka alami. Misalnya, ketika seseorang merasakan gejala fisiologik yang sebenarnya berhubungan dengan rasa takut, individu bisa salah dalam melabel perasaan yang mereka rasakan sebagai *romantic arousal*. Mengapa hal ini bisa terjadi, menurut Schachter dan Singer, adalah karena beragam stimuli yang memunculkan perasaan berbeda, ternyata memiliki gejala fisiologik yang (hampir) sama. Menurut teori *misattribution of arousal*, ketika sumber *arousal* tidak jelas, individu cenderung keliru dalam menilai apa yang membuat mereka merasakan gejala fisiologik.

Emosi cemas yang timbul ketika individu diminta untuk berbicara atau melakukan presentasi dihadapan banyak orang/asing, atau menghadapi ujian lisan, apakah *misattribution* tetap bisa dialami? Apakah gejala fisiologik yang tinggi (*high-arousal*) yang diatribusikan karena individu akan melakukan presentasi, berbicara dihadapan orang/asing, menghadapi penguji dalam ujian lisan dapat diubah valensinya menjadi positif, menjadi emosi bahagia?. Dengan kata lain, apakah kecemasan yang dialami bisa diubah menjadi perasaan senang (*excitement*)? Studi awal peneliti menemukan bahwa emosi bisa diubah atribusinya. Karena itu, melatih individu mengubah atribusi ini akan menurunkan kecemasan yang dialami.

Berdasarkan analisis situasi, beberapa studi sebelumnya dan kajian pustaka dan permasalahan yang dipaparkan, maka dirumuskan beberapa masalah prioritas sebagai berikut:

- a. Beberapa siswa mengalami kecemasan Ketika diminta atau memikirkan tugas untuk berbicara di depan umum/kelas.

- b. Beberapa siswa belum mengetahui strategi pengatasan kecemasan dan beberapa menghindari tugas untuk berbicara.
- c. Belum ada pelatihan yang pernah diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum/kelas.

Kegiatan pengabdian akan mengubah simulasi mental (*reappraising*) kondisi fisiologik yang dirasakan siswa dengan menggabungkan teknik regulasi emosi dan modifikasi perilaku dengan menggunakan *systematic desensitization* ketika mengalami kecemasan. Cara yang dipilih adalah pelatihan menurunkan kecemasan.

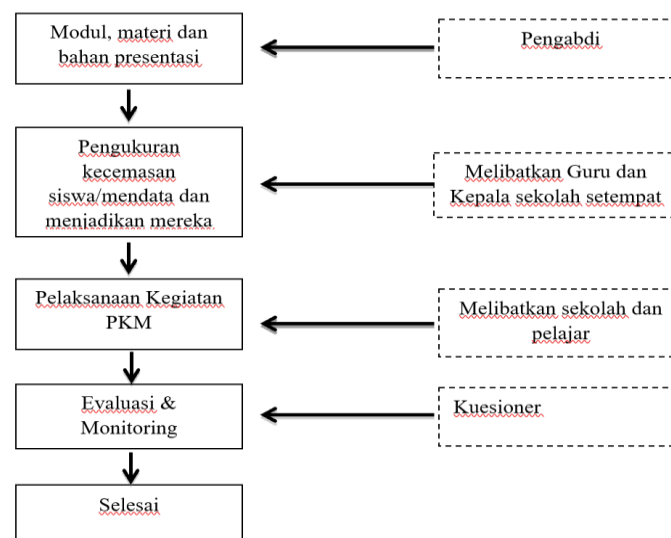
B. METODE YANG DIGUNAKAN

Program pelatihan ini berlangsung selama dua bulan, yang dimulai dari penyusunan modul, alat ukur, hingga evaluasi pelatihan. Pelaksanaan pelatihan dilakukan 2 hari dibulan Mei 2022, selama 8 jam yakni dari pukul 08.00 – 12.00 WITA. Pengukuran awal dan akhir dilakukan 1 minggu setelah pelaksanaan. Peserta pelatihan adalah pelajar yang ada di Sekolah Menengah Umum di Kab. Majene. Sebelum pelaksanaan kegiatan, semua siswa yang menyatakan kesediannya diukur tingkat kecemasannya terlebih dahulu. Semua siswa kelas XII diikutkan dalam pelatihan, namun hanya siswa yang memiliki skor sedang-tinggi yang dianalisis perubahan kecemasannya setelah kegiatan selesai.

Metode kegiatan PKM dalam bentuk pelatihan dan pendampingan. Pelatihan dilakukan dalam bentuk ceramah, observasi, *role play*, dan simulasi. Evaluasi pelatihan dilakukan dua level, pertama mengukur efektivitas materi yang disampaikan dan kedua efek pelatihan untuk menurunkan kecemasan. Pendampingan dilakukan dengan memantau perkembangan kecemasan siswa sebelum dan setelah pelatihan dilakukan, pengukuran kecemasan akan dilakukan secara online setelah 1 minggu.

Evaluasi terhadap efektivitas program dapat dilihat pada diagram 1. Evaluasi dilakukan menggunakan skala pengukuran kecemasan dan kuesioner efektifitas pelatihan (pengajar dan materi pelatihan). Sarana dan prasarana yang menjadi penunjang dalam pelaksanaan program PKM yaitu Aula sekolah dengan kapasitas ruangan untuk 50 orang, dilengkapi dengan peralatan LCD, speaker, dan laptop serta peralatan simulasi lainnya berupa kertas, spidol dan *flipchart*.

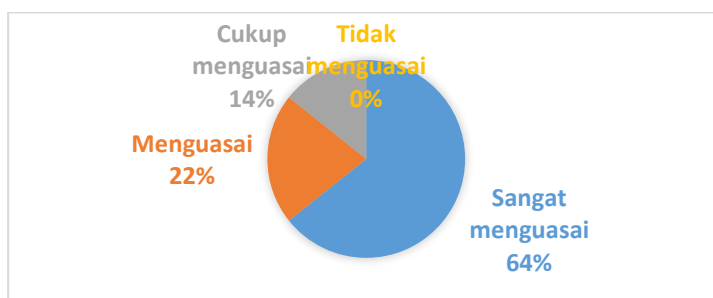
Tahapan pelaksanaan PKM secara umum dapat dilihat pada gambar berikut:



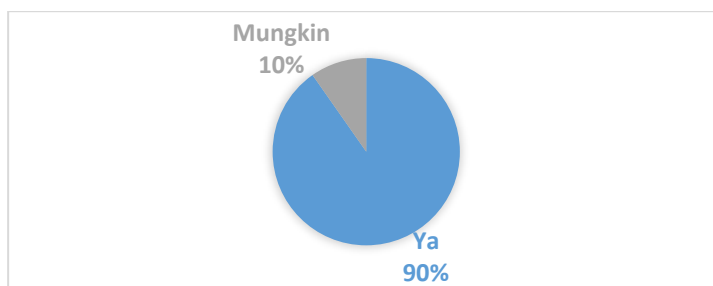
Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PKM

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

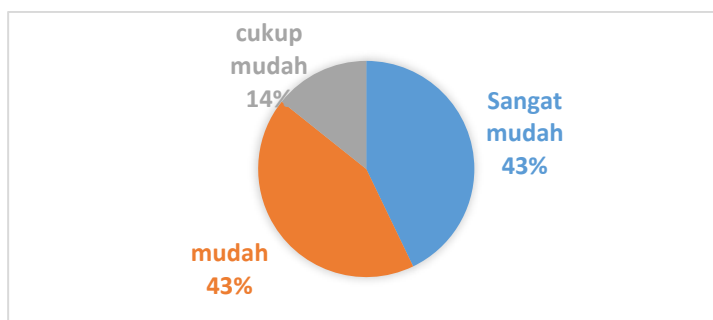
Evaluasi dilakukan pada bulan Juni untuk melihat implementasi hasil pelatihan dalam kesehariannya. Item dari angket evaluasi ini berisikan beberapa hal, yaitu penguasaan materi, keinginan untuk mempraktekkan, kemudahan untuk mempraktekkan apa yang telah dipelajari, manfaat, dan pelaksanaan Latihan sampai bulan Agustus. Hasil berturut-turut disajikan dalam grafik sebagai berikut:



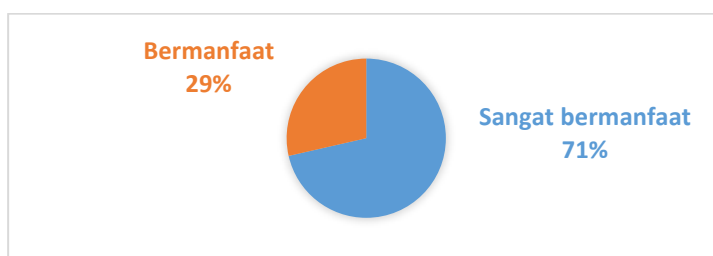
Gambar 2. Grafik Penguasaan Materi oleh Fasilitator



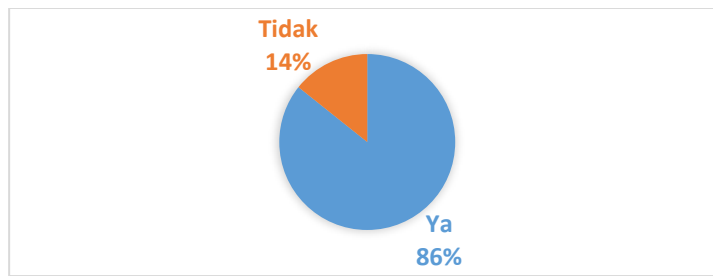
Gambar 3. Grafik Keinginan untuk Mempraktekkan Ulang Hasil Pelatihan



Gambar 4. Grafik Kemudahan Dipraktekkan



Gambar 5. Grafik Kebermanfaatan yang Dirasakan



Gambar 6. Latihan yang Dilakukan Selama Rentang Pelaksanaan Hingga bulan Agustus 2022

Hasil pengukuran kecemasan sebelum pelatihan, sesaat setelah pelatihan dan 1 minggu setelah pelaksanaan. Dari tabel 1 terlihat bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan siswa setelah dan 1 minggu setelah pelaksanaan pelatihan dilakukan.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pengukuran Kecemasan

	Pre				Post 1				Post 2			
	min	max	Mean	SD	Min	max	Mean	SD	min	max	Mean	SD
Hipotetik	17	85	51	11.3	17	85	51	11.3	17	85	51	11.3
Empirik	16	78	47	10	19	75	50	13	17	70	46	12

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengubah simulasi mental (*reappraising*) kondisi fisiologik yang dirasakan siswa. Jawaban siswa bervariasi, namun umumnya menunjukkan bahwa mereka mampu untuk melakukannya. Modifikasi perilaku dilakukan untuk menguatkan perilaku yang sudah terbentuk dengan menggunakan *systematic desensitization* ketika siswa mengalami kecemasan. Cara yang dipilih adalah pelatihan menurunkan kecemasan. Pelaksanaan kegiatan pelatihan menunjukkan, bahwa pelatihan kecemasan mampu untuk menurunkan kecemasan siswa yang mengalami kecemasan untuk berbicara di depan umum.

Umumnya respon siswa sumber kecemasan berasal dari pikiran bahwa teman-teman saya sedang melakukan evaluasi terhadap diri saya, akan lebih baik, jika diberikan 1 sesi untuk mendengarkan umpan balik dari siswa lain terhadap presentasi maupun pikiran yang muncul di dalam pikiran. Pelatihan akan lebih baik, apabila feedback dapat diberikan secara langsung. Jika sekolah jauh maka dapat dibuka melalui daring. Saat pelatihan berlangsung, sekolah sedang melakukan renovasi ruang kelas, sehingga tempat yang digunakan di aula, dan terganggu oleh suara dari pekerjaan Gedung. Diperlukan ruangan khusus yang memadai agar pelaksanaan pelatihan bisa lebih tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109-118.
- Cropanzano, R., James, K., & Konovsky, M. A. (1993). Dispositional affectivity as a predictor of work attitudes and job performance. *Journal of organizational behavior*, 14(6), 595-606.

- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 389-394.
- Lee, H., & Kleinsmith, A. (2019). Public speaking anxiety in a real classroom: Towards developing a reflection system. In *Extended Abstracts of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-6).
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110-116.
- Nash, G., Crimmins, G., & Opreacu, F. (2016). If first-year students are afraid of public speaking assessments what can teachers do to alleviate such anxiety?. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 41(4), 586-600.
- Rahmawati, F. E., & Nuryono, W. (2014). Penerapan terapi NLP (*neuro linguistic programming*) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA negeri 2 pare. *Jurnal BK*, 4, 675-681.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379.
- Supriatna, A., & Zulkarnaen, R. (2020). Studi Kasus Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMA. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).