PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Oleh :

DWI DARU SRI ASTUTIK
NPM : 11.1.01.01.0349

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

DWI DARU SRI ASTUTIK

NPM : 11.1.01.01.0349

Judul :

PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 10 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
DR.Atrup,M.Pd.M.M	Dra. Endang Rapil W.P, M.Pd
NIDN.0709116101	NIDN.0726125801

Skripsi oleh :

DWI DARU SRI ASTUTIK

NPM : 11.1.01.01.0349

Judul :

PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP kediri
Pada Tanggal:

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji			**Tanda Tangan**
1.	Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	
2.	Penguji I	: DR.Atrup.M.Pd.M.M	
3.	Penguji II	: Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd	

Mengetahui,

Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M. Pd
NIDN. 07016046202

PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

DWI DARU SRI ASTUTIK
NPM : 11.1.01.01.0349

FKIP – Prodi Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I : DR. Atrup, M.Pd.,M.M.

Dosen Pembimbing II : Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan rasa takut terlibat dalam transaksi komunikasi yang ditandai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif atau tidak rasional pada suatu peristiwa atau situasi yang ada hubungannya dengan berbicara di depan umum.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik kausal komparatif dan design penelitian adalah *Pre experimental design* dengan jenis *Pre test-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA. Sampel yang dijadikan subyek penelitian berjumlah 28 siswa yang diambil dengan menggunakan *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling jenuh*. Untuk teknik analisa data yang digunakan adalah teknik Uji t berkorelasi/amatan ulang dengan menggunakan program Ms. Excel dan juga dengan menggunakan perhitungan statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan interaksi antara hasil *pre test* dengan hasil *post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh setelah *treatment* diberikan adalah sebesar 6,14 (taraf signifikansi (α = 5%)).

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada: (1) Siswa sebaiknya melakukan teknik relaksasi secara rutin untuk mendapatkan hasil yang baik, (2) Bagi pihak seholah sebaiknya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya bagi siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam hal ini presentasi, (3) Bagi konselor sebaiknya penelitian ini dapat dijadikan tambahan pengetahuan khususnya dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, (4) Bagi pihak lain semoga penelitian ini bisa menjadi masukan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

Kata kunci: Teknik relaksasi, kecemasan berbicara di depan umum

I. LATAR BELAKANG

Memasuki lingkungan sekolah seringkali menjadi hal yang sangat menakutkan bagi sebagian siswa. Hal ini disebabkan karena dia akan dihadapkan dengan suasana, lingkungan dan teman-teman yang baru. Di sekolah, siswa harus memahami, menghayati, dan menerapkan ketentuan-ketentuan yang berlaku disekolah. Siswa harus mampu berkomunikasi dengan baik. Apalagi sebagai generasi penerus bangsa diharapkan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan. Untuk mengungkapkan ide dan gagasannya tersebut diantaranya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum merupakan kegiatan yang pada dasarnya dilakukan dalam rangka komunikasi. Komunikasi sangat berpusat pada pembicaraannya. Jika pembicara menyampaikan ide dan gagasan secara lancar kepada pendengar, maka komunikasi dapat diterima dengan baik, tetapi jika pembicara kurang bisa menyampaikan ide dan gagasannya, maka komunikasi tidak akan bisa diterima oleh pendengar.

Berbicara di depan umum merupakan aktifitas yang cukup sulit dilakukan oleh pembicara yang belum berpengalaman, tidak memiliki keterampilan komunikasi yang cukup dan kurangnya pemahaman terhadap situasi saat dimuka umum atau orang lain tanpa latihan rutin dan teratur, maka kecapakan dalam berbicara di depan umum sulit diperoleh. Pembicara yang mengalami kecemasan sudah tentu tidak mampu berbicara dengan baik sehingga apa yang menjadi pokok-pokok pikiran atau ide-ide yang ingin disampaikan kepada orang lain tidak tersampaikan. Ini terjadi karena ketidakmampuan individu ketika berhadapan dengan orang lain di depan umum. Kecemasan di depan umum juga dipengaruhi oleh keadaan individu lain yang menjadi audience.

Perasaan cemas dapat dialami siapa saja, baik anak-anak, remaja, dan orang tua. Perasaan cemas dapat muncul pada saat kita menghadapi sesuatu yang kita anggap penting, memasuki situasi yang baru dan cemas terhadap tanggapan mengenai hasil tindakan kita. Menurut Greenberger dan Padesky (2004: 209) menyatakan kecemasan merupakan salah satu

emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang, kadang-kadang kecemasan disebut juga dengan ketakutan atau perasaan gugup.

Perasaan cemas sering muncul di lingkungan sekolah. Perasaan tersebut menyebabkan siswa merasa tidak nyaman dan tidak tenang. Kecemasan yang dialami siswa secara wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila sudah tidak wajar dan berlebihan, bisa mengganggu aktivitas yang seharusnya dilakukan di lingkungan sekolah.

Siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami beberapa gangguan fisik maupun psikis. Gejala-gejala dalam gangguan fisik meliputi jantung berdebar-debar, gemetar, gugup, pernafasan tidak teratur, gangguan perut dan sebagainya. Sedangkan gangguan psikis meliputi perasaan takut, sulit konsentrasi, panik, tegang dan sebagainya.

Pada umumnya kecemasan yang muncul di lingkungan sekolah antara lain, kecemasan dalam menyampaikan pendapat dan pertanyaan di kelas, kecemasan saat diskusi, kecemasan saat berkomunikasi dengan guru, kecemasan saat menghadapi ujian, dan lain-lain. Dalam penelitian ini yang dimaksudkan dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan saat akan presentasi di depan guru dan teman-teman.

Kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini secara umum dapat dilihat dari; 1) Banyaknya siswa yang masih takut disalahkan oleh orang lain dan takut ditertawakan ketika akan dan saat presentasi, 2) Banyaknya siswa yang kurang percaya diri dengan materi yang akan di sampaikan dan penampilan mereka ketika presentasi, 3) Malu atau merasa dipermalukan ketika akan dan saat presentasi.

Melihat beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan yang dialami siswa, maka peran Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dalam hal ini diperlukan sebuah strategi khusus yang dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut. Salah satu strategi yang dapat mengurangi kecemasan adalah strategi relaksasi. Menurut Greenberger dan Padesky (2004) menyatakan latihan relaksasi bisa mengurangi kecemasan karena sulit bagi pikiran maupun fisik untuk

merasa rileks dan cemas pada saat yang sama.

Relaksasi telah digunakan untuk membantu konseli yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, hipertensi, kegelisahan sebelum mengikuti tes, kegelisahan saat berbicara di depan publik (berkomunikasi), asma, berlebihan dalam minum, hiperaktif, dan masalah yang berkaitan dengan pengendalian kemarahan.

Selain dari itu, teknik relaksasi digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan maksud bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi atau diperlambat jika terjadi sesuatu respon antagonistic (yang berlawanan) terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Jika seseorang dapat belajar memberi respon rileks terhadap stimuli dan situasi yang selalu muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi.

Berdasarkan paparan di atas maka penulis merasa perlu meneliti seberapa besar kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh siswa. Sehingga dengan data tersebut penulis bermaksud mengembangkan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan berbicara di depan umum secara terpadu dan tepat agar dapat membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal.

II. METODE

Teknik Penelitian merupakan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Tehnik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik penelitian kausal-komparatif. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran pada variabel terikat terlebih dahulu yaitu Kecemasan Bebicara di Depan Umum. Sedangkan Teknik Relaksasi sebagai variabel bebas diteliti secara retrospektif untuk menentukan ada tidaknya pengaruh pada variabel terikat.

Desain penelitian yang dipilih penulis dalam penelitian ini adalah *Pre experimental design* dengan jenis *Pre test- post test one group design* yaitu suatu tehnik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2011).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam penelitian ini teknik relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa yang pada hal

ini mempunyai manfaat yang sangat besar dalam meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. Penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* pada siswa dan memberikan perlakukan berupa teknik relaksasi. Dimana hasil *pre-test* dan *post-test* mempunyai skor yang berbeda, yaitu *pre-test* menghasilkan skor kecemasan berbicara yang tinggi sedangkan *post-test* menghasilkan skor kecemasan berbicara yang rendah. Dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ (6,14 > 1,671) dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA tahun pelajaran 2014/2015.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA tahun pelajaran 2014/2015 disimpulkan secara garis besar pada beberapa point di bawah ini dan bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam perencanaan perbaikan yang akan dilakukan mendatang terkait dengan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

1. Hasil penelitian yang dilakukan dengan subyek penelitian berjumlah 28 siswa menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA KATOLIK WIJAYA KUSUMA BLORA. Tahun pelajaran 20014/2015
2. Nilai yang diperoleh setelah *treatment* diberikan adalah sebesar 6,14 (taraf signifikan (α = 5%). Hal ini berarti semakin memperkuat teori yang diajukan bahwa penggunaan teknik relaksasi mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abrams, R. 2005. *Winning Presentation In A Day*. Yogyakarta: Kanisius.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosdur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Greenberger., Padesky, C.A. 2004. *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa.

Hall, C.S.,& Lindzey, G. 1993. *Teori-Teori Psikodinamika (Klinis)* (Dr. A. Supratiknya, Ed.).Yogyakata : Kanisius.

Ivancevich, J.M., Konopaske, R. & Matteson, M.T. 2007. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.

Jones, Bartlett. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Gunarso,Singgih.D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Sirait, C.B. 2007. *The Power Of Publik Speaking*. Jakarta: Gramedia.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.