

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi dalam kehidupan manusia menjadi jembatan untuk mengantar pada berbagai kebutuhan, karena itu komunikasi merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dalam keseharian, manusia lebih banyak mengabdikan waktu untuk berkomunikasi daripada aktifitas yang lainnya, dan dapat dipastikan bahwa manusia berkomunikasi hampir di semua aspek kehidupannya (Makarao, 2010). Rakhmat (2009) juga mengungkapkan bahwa tidak ada individu yang mampu hidup normal tanpa adanya proses komunikasi atau berbicara dengan orang lain.

Lebih lanjut, Mead (dalam Makarao, 2010) menyebutkan bahwa "*Humans are talked into humanity*", yang berarti bahwa seorang individu memperoleh identitas pribadi selama individu tersebut berkomunikasi dengan orang lain. Lebih jauh, agar tujuan yang ingin dicapai dalam hubungan interaksi dengan manusia bisa dicapai dengan baik, maka seni berbicara di depan umum sangat diperlukan oleh seseorang (Dewi, 2013). Di dalam masyarakat, individu yang mampu berbicara dengan baik di depan umum akan mempunyai nilai lebih di mata orang lain (Fatma & Ernawati, 2012). Hal ini sesuai dengan pernyataan Whalen (1996) bahwa individu yang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum akan dianggap lebih pintar, lebih menarik, dan mampu menjadi pemimpin. Rakhmat (1998) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan

berkomunikasi dengan baik menyebabkan individu tersebut menjadi senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka.

Sebaliknya, orang yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum mempunyai kemungkinan lebih besar untuk gagal dalam presentasi atau menyampaikan ide pikiran di depan umum karena tidak dapat mempengaruhi orang lain, meskipun orang tersebut mempunyai ide yang bagus (Whalen, 1996). Sarafino (1994) menambahkan bahwa individu yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik maka individu tersebut mengembangkan sikap tegang, perasaan tidak nyaman, dan menutup diri yang merupakan sebagian dari gejala kecemasan.

Berbicara di depan umum menuntut kelancaran berbicara, kontrol emosi, pemilihan kata, dan nada bicara (Dewi, 2013). Lebih lanjut Dewi (2013) menjelaskan bahwa bicara di depan umum juga menuntut kemampuan untuk mengendalikan suasana, dan juga penguasaan bahan yang akan dibicarakan. Kemampuan berbicara di depan umum juga sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam dunia pendidikan dan meraih prestasi di sekolah atau di tempat pendidikan (Fordham & Gabbin, 1996). Menurut Jourdan (dalam Yusuf, 1990) tidak ada perilaku pendidikan yang tidak dilahirkan oleh proses komunikasi, baik komunikasi verbal, non verbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak bisa berjalan tanpa dukungan komunikasi. Oleh karena itu, sudah selayaknya kemampuan berbicara di depan umum dilatih sejak dini sebelum seseorang siap untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Keterampilan dalam berkomunikasi atau berbicara di depan umum tidak hanya

sebatas menerima atau menyampaikan informasi, tetapi juga termasuk didalamnya menggali informasi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Permasih (dalam Ririn, 2013) yang menyatakan bahwa keterampilan komunikasi adalah kemampuan seorang komunikator dalam memberi informasi yang didapat kepada komunikan secara efektif agar informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pihak komunikan sehingga komunikasi berkembang secara mendalam dan individu yang terlibat didalamnya merasakan kesatuan perasaan timbal balik yang hampir sempurna. Jika kemampuan berbicara di depan umum tidak segera dilatih maka akan menghambat individu tersebut dalam berkomunikasi karena informasi yang disampaikan cenderung sulit dipahami dengan kata lain hal tersebut menjadi tidak sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan (Prayitno, dalam Riani & Rozali, 2014).

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum seperti bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di dalam kelas. Ketiga kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. Dengan demikian tidak semua siswa memiliki kemampuan berbicara di depan umum. Siswa yang memiliki hambatan dalam kemampuan komunikasi tersebut disebut sebagai *communication apprehension* (Rakhmat, 2008). *Communication apprehension* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa cemas untuk melakukan komunikasi dalam berbagai situasi komunikasi, baik formal maupun informal, individual maupun kelompok (Apollo, 2007).

Siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi ini menganggap bahwa berbicara di depan umum adalah suatu yang mengancam. Siswa cemas terhadap penilaian ataupun ejekan dari orang lain. Horwitz (dalam Winarni, 2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi pada umumnya memiliki ciri-ciri: (1) ketakutan sebelum dan selama aktifitas atau kegiatan berlangsung; (2) pembangkitan fisiologis; (3) pembangkitan reaksi subyektif pada diri individu; (4) tidak dapat mengendalikan perasaan; (5) ketakutan atau kecemasan dalam menyatukan sesuatu, dan (6) perasaan takut dinilai orang lain.

Orang-orang yang mengalami kesulitan berkomunikasi inilah yang akan menjadi cikal bakal timbulnya kecemasan. Individu yang mengalami kesulitan berkomunikasi ini akan merasa bahwa orang tidak memberikan respon yang positif terhadap apa yang diucapkannya. Misalnya ketika orang merasa grogi saat berbicara di depan umum maka dia akan terlihat gemetar, bicara terbata-bata dan napasnya tersengal-sengal. Kondisi tersebut sering dikenal dengan istilah “demam panggung” (Hutagalung, dalam Susanto & Picauly, 2016). Hal ini serupa dengan pernyataan dari Rogers (2004) yang menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada umumnya dikenal dengan istilah “demam panggung” dan difokuskan pada ketakutan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat di depan orang banyak dan sering dialami oleh siswa (Rahmawati dan Nuryono, 2014). Hutagalung (dalam Susanto & Picauly, 2016)

menambahkan bahwa salah satu penyebab orang merasa takut berbicara di depan umum adalah karena merasa tidak percaya diri. Kebanyakan orang ketika diminta berbicara di depan umum, yang mereka lakukan secara tidak sadar adalah membayangkan diri mereka berada di atas panggung, dihadapan penonton yang akan memberikan penuh kritikan terhadap dirinya atau membayangkan diri sedang ada di atas panggung dan kemudian melakukan kekonyolan seperti lupa apa yang akan disampaikan, suara menjadi serak, ataupun gugup gemetar dan diam terpaksa (Hutagalung, dalam Susanto & Picauly, 2016).

Jadi, semakin memikirkan hal yang negatif, maka semakin besar kesalahan yang dilakukan. Semakin memfokuskan pikiran pada perasaan gugup, maka semakin gugup. Semakin memfokuskan diri pada kaki gemetar, maka semakin dahsyat kaki akan bergetar (Hutagalung, dalam Susanto & Picauly, 2016). Geist (dalam Astrid, 2010) mengatakan bahwa persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri dapat menimbulkan kecemasan pada individu. Dengan demikian seseorang yang memberikan penilaian mengenai ketidakpercayaan dirinya dalam menghadapi aktifitas berbicara di depan umum dapat menyebabkan munculnya reaksi kecemasan berupa keringat dingin, jantung berdebar dan respon kecemasan lainnya muncul saat melakukan aktifitas berbicara di depan umum.

Persepsi negatif tersebut perlu diubah dengan cara mengubah persepsi atau *reframing* (kerangka berpikir). Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan terus dihantui oleh pikiran-pikiran negatif. Mengubah kerangka berpikir (*reframing*) merupakan salah satu dasar pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP). *Reframing* yaitu suatu cara membantu seseorang agar

melihat dengan cara yang berbeda sehingga mendapatkan frame yang lebih baik (Sailendra, 2014). Individu yang mampu mengubah kerangka berpikirnya, maka individu itu pun akan mengubah makna di dalamnya. Sebagai contoh apa yang dilakukan oleh para motivator ketika berbicara di depan umum menyampaikan uraian kalimat motivasinya. Pada dasarnya, yang dilakukan oleh para motivator tersebut tak lain adalah membuyarkan kerangka berpikir orang lain dan menggantinya dengan kerangka berpikir yang lebih positif. Manfaat teknik *reframing* adalah untuk membantu individu memecahkan konflik interpersonal, dimana setiap individu memiliki sistem representasi yang berbeda sehingga dalam menyelesaikan konflik internal pun dibutuhkan kepekaan diri sendiri yang akhirnya memberikan efek pada situasi yang kurang kondusif di luar diri individu tersebut (Makarao, 2010).

Pada dasarnya, kecemasan berbicara di depan umum bukan suatu yang abnormal karena sebagian besar orang mengalaminya. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Bruskin, dkk (dalam Purnamaningsih & Utami, 1998) menyebutkan bahwa 45 % dari 2.543 responden mengalami kecemasan berbicara di depan umum, akan tetapi, kecemasan tersebut sedapat mungkin harus dikurangi agar individu dapat menjadi pembicara yang efektif. Apabila siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut mengakibatkan timbulnya masalah. Menurut Rahmawati & Nuryono (2014) masalah yang ditimbulkan ketika cemas dalam berbicara di depan umum adalah terhambatnya proses belajar mengajar dan juga potensi yang dimilikinya tidak dapat berkembang dengan baik

karena dalam proses belajar mengajar ada kegiatan presentasi, diskusi, dan tanya jawab.

Hal tersebut juga terjadi pada siswa kelas VIII SMP X di Yogyakarta, berdasarkan wawancara langsung dengan guru pendamping kelas VIII SMP X di Yogyakarta pada tanggal 26 Maret 2016, guru menyebutkan bahwa siswa kelas VIII di sekolah tersebut hampir 15%-20% siswa di kelas mengalami hambatan saat berbicara di depan umum. Sebagai contoh siswa yang mengalami masalah tersebut menolak untuk maju ke depan kelas ketika namanya dipanggil, dan terdiam ketika persentasi di depan kelas. Hambatan yang dialami siswa membuat proses belajar menjadi terhambat terutama ketika ada mata pelajaran yang mengharuskan siswa untuk presentasi.

Selain itu, berdasarkan wawancara kepada beberapa siswa kelas VIII SMP X di Yogyakarta pada tanggal 18 Juli 2016 diperoleh informasi bahwa mereka mengalami kecemasan jika harus berbicara di depan kelas, terutama pada saat mempresentasikan tugas sehingga materi yang sudah dikuasai tidak bisa disampaikan dengan baik. Siswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum juga mengungkapkan menjelang presentasi merasa berkeringat, jantung berdetak kencang, badan gemeteran, merasa selalu dinilai oleh orang lain atas setiap perbuatannya, takut jika nantinya ada pertanyaan dari audien. Seperti petikan wawancara singkat yang dilakukan dengan salah satu siswa berinisial AB dari kelas VIII SMP X di Yogyakarta, berikut ini:

“kalo sudah ngomongin presentasi tu aku ngerasa ga pede kak, ga yakin. Apalagi kalo aku udah ga ngerti apa yang harus dipresentasiin. Biasanya kalo presentasi sih aku bawannya nervous, terus deg-degan, keringet

dingin terus bawannya pengen ke toilet mulu padahal ga minum. Pokoknya aku lebih banyak ga suka nya kalo tugas presentasi”

Selain itu, siswa yang berinisial DC mengatakan:

“aku paling ga suka dengan presentasi kak, dari dulu itu emang ga suka. Aku ngerasa ga yakin aja kak kalo lagi presentasi. Kalo udah presentasi tu aku jadi grogi, deg-degan terus jadi ngeliat kebawah terus. Aku demam panggung kalo udah presentasi. Aku takut kalo udah banyak pertanyaan ga bisa jawab atau aku nya tu salah kalo ngejawab”

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa kedua subyek mengalami ketakutan pada tugas presentasi hingga membuat siswa tersebut mengalami kecemasan. Bentuk reaksi kecemasan yang dialami keduanya berupa deg-degan dan berkeringat dingin. Kedua subyek juga mengaku bahwa kecemasan semacam ini selalu terjadi ketika mereka dihadapkan pada tugas presentasi di depan umum. Kondisi tersebut juga diketahui dari survey singkat yang dilakukan kepada siswa kelas VIII SMP X di Yogyakarta bahwa terdapat 13 subyek dari 45 subyek atau sekitar 28,88 % menunjukkan reaksi cemas (seperti jantung berdebar, keluar keringat, ingin buang air, takut ditertawakan, takut salah, menghindar atau menolak) ketika akan melakukan tugas presentasi.

Kondisi yang sama didapat dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada tanggal 18 Juli 2016 pada saat siswa melakukan presentasi di dalam kelas. Berdasarkan observasi yang dilakukan dapat ditemukan bahwa subyek yang mengalami kecemasan ketika tampil untuk presentasi terlihat malu dengan ditunjukkan perilaku seperti tidak menatap audien atau forum, matanya selalu tertuju pada lembaran makalah yang sedang dibaca. Subyek terlihat kesulitan untuk melanjutkan apa yang ingin dijelaskan, kata-kata yang telah disusun rapi untuk diutarakan banyak lupa untuk disampaikan, bingung dengan apa yang akan

diucapkan sehingga sering mengulang kalimat yang sama sewaktu melakukan presentasi.

Devito (dalam Wahyuni, 2015) mengungkapkan bahwa seorang tokoh bernama Croskey mengedepankan empat faktor yang menimbulkan kecemasan individu dalam berkomunikasi, yaitu kurangnya keahlian dan pengalaman dalam berkomunikasi, penilaian atau evaluasi dari proses komunikasi, individu merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil, keberhasilan dan kegagalan sebelumnya saat berbicara di depan umum.

Tingkat kecemasan seperti kecemasan berbicara di depan umum bisa diturunkan dengan beberapa teknik dan pendekatan psikologi. Teknik yang pertama yaitu relaksasi otot yang sudah dibuktikan oleh Sianturi (2013). Tujuan dari relaksasi otot adalah untuk meningkatkan kinerja sehari-hari dengan menurunkan beberapa faktor, seperti tekanan, kecemasan, dan stres, yang dihubungkan dengan gerakan (Militenberger, dalam Kurniawan, 2014). Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang sudah dibuktikan oleh Fatma dan Ernawati (2012). Tujuan dari CBT adalah mengajak subjek untuk menentang pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi (Oemarjoedi, 2004). Teknik ketiga yaitu *Expressive Writing Therapy* yang sudah dibuktikan oleh Susanti dan Supriyantini (2013). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat

kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Gorelick, dalam Malchiodi, 2007).

Berdasarkan teknik dan pendekatan di atas ada pendekatan lain yang mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yaitu *Neuro Linguistic Programming* (NLP). Menurut Bavister (2009), secara umum definisi *Neuro Linguistic Programming* (NLP) berarti suatu model komunikasi yang fokus pada mengidentifikasi dan menggunakan pola-pola pemikiran yang memengaruhi perilaku seseorang sebagai cara untuk meningkatkan kualitas dan keefektifan hidup. Selain itu, Bavister (2009) juga menambahkan bahwa NLP bisa didefinisikan sebagai suatu sistem untuk menggambarkan, menata ulang, dan mentransformasikan pemaknaan dan pemahaman kognitif seseorang tentang seperangkat prosedur berupa model komunikasi yang menggunakan pola dan sistem untuk menggambarkan dan menata ulang pemaknaan atau pemahaman kognitif individu dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas hidup.

Bavister (2009) menjelaskan bahwa model NLP bekerja melalui dinamika pengalaman panca indera, yaitu penglihatan (mata), pendengaran (telinga), perabaan (kulit/permukaan tubuh), penciuman (hidung), dan pengecap (lidah). Sering kali terjadi, ada begitu banyak informasi berkelanjutan yang datang ke arah individu. Informasi-informasi yang tersaring itu akhirnya membantuk peta internal individu. Peta internal individu tersebut mempengaruhi fungsi fisiologis. Hal ini pada akhirnya mempengaruhi perilaku individu.

Sejalan dengan pandangan itu, dasar teori *Neuro Linguistic Programming* menekankan tentang berbagai peristiwa yang mempengaruhi individu. Berbagai kejadian dalam hidup berasal dari proses penginderaan yang dimasukkan ke alam bawah sadar melalui pikiran. Semua objek yang dilihat, didengar, dirasakan oleh indera individu akan masuk ke alam bawah sadar melalui pikiran yang mendalam tentang peristiwa yang pernah individu alami (Aziez, 2008).

Pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) mampu menurunkan kecemasan dengan berbagai teknik yang sudah dibuktikan dengan berbagai penelitian kontemporer. Selain itu, teknik-teknik dalam NLP menawarkan hasil yang lebih cepat sebagai contoh adalah teknik *Fast Fobia Cure* (Yuliawan, 2010). Teknik tersebut mampu membantu penyembuhan seorang yang mengalami fobia menahun hanya dalam hitungan menit saja (Yuliawan, 2010). Lebih jauh, teknik-teknik dalam NLP juga mampu mengatasi masalah kecemasan lainnya khususnya untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Teknik-teknik dalam NLP tersebut dibuktikan dalam beberapa penelitian. Penelitian pertama dilakukan oleh Rahmawati dan Nuryono (2014) dengan menggunakan teknik *Timeline* yang memiliki hasil bahwa ada penurunan yang signifikan skor kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kediri antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan intervensi NLP (*Neuro Linguistic programming*). Penelitian kedua dilakukan oleh Hidayat (2013) dengan menggunakan teknik *Anchor* yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Selain data statistik tersebut, berdasarkan data

kualitatif, subjek penelitian juga melaporkan dampak positif dari latihan NLP dengan teknik *anchor* mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, menambahkan keberanian untuk menyampaikan ide dan gagasan, dan memberikan dampak ketenangan kepada subjek penelitian.

Teknik NLP yang akan diberikan pada penelitian ini berupa teknik *Anchoring*. *Anchoring* adalah cara untuk mendapatkan akses “pada”, dan bisa bisa bertahan “di”, keadaan-keadaan yang individu butuhkan untuk bisa sukses dalam konteks tertentu. *Anchoring* bekerja di atas prinsip saat rangsangan indrawi menempatkan individu dalam pikiran atas waktu atau konteks tertentu dari masa lalu individu tersebut. Pada dasarnya, *anchoring* menggunakan rangsangan suara, *image*, perabaan, aroma, atau pengecap, yang memberi individu respons konsisten secara emosi dan bahkan secara fisik (Hayes & Rogers, 2008). Selanjutnya, tugas dari *anchor* adalah mengganti pengalaman masa lalu yang negative menjadi pengalaman masa lalu yang positif. Dalam perspektif NLP, dasar pandangan tentang adanya keterlibatan fungsi panca indera pada pembentukan abnormalitas selanjutnya diprogram ulang dengan menanamkan titik-titik (*anchoring*) tertentu pada tubuh manusia untuk mengirimkan kode baru yang lebih sehat (Bavister, 2009).

Teknik berikutnya yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah teknik *reframing*. *Reframing* yaitu yaitu suatu cara membantu seseorang agar melihat dengan cara yang berbeda sehingga mendapatkan frame yang lebih baik (Sailendra, 2014). Tujuan *reframing* adalah untuk mendapatkan sebuah sudut

pandang baru agar tidak terjebak hanya pada satu sudut pandang saja. Dengan adanya sudut pandang baru, diharapkan mampu memiliki pilihan pemikiran yang baru pula. Berdasarkan pada asumsi bahwa di balik setiap perilaku atau kejadian mengandung maksud positif, *reframing* mengajak manusia untuk keluar dari kerangka berpikir ‘masalah’ dan melompat ke dalam kerangka berpikir solutif yang berorientasi pada *outcome* atau tujuan (Sailendra, 2014).

Dilatarbelakangi oleh hasil penelitian tentang pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik-tekniknya sebagaimana dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian tentang pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP), dalam bentuk penelitian eksperimen dengan mencoba menggunakan teknik *Anchoring* dan *Reframing* sebagai *treatment* untuk mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP “X”. Menurut peneliti, siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum perlu diberikan latihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* sehingga dapat lebih mendapatkan hasil proses belajar yang lebih baik. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* diberikan sebagai metode intervensi dalam bentuk latihan.

Adapun alasan mengapa latihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* dipilih menjadi intervensi untuk mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP yaitu kedua teknik tersebut dirasa lebih cepat untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum seperti teknik *anchor* mampu mengubah pengalaman

negative menjadi pengalaman positif dan teknik *reframing* mampu mengubah sudut pandang yang baru. Kedua teknik tersebut perlu dilakukan berulang-ulang sehingga sehingga diperlukan latihan untuk melakukannya agar dampak kedua teknik tersebut bisa berdampak dalam jangka panjang. Menurut Rivai & Sagala (2009) mendefinisikan latihan sebagai bagian dari pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan di luar sistem pendidikan, dimana hal ini berlangsung dalam waktu yang relative singkat dengan metode yang lebih mengutamakan pada praktek dari pada teori.

Pemberian latihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* dianggap penting dengan asumsi bila orang yang mampu mengatasi rasa cemasnya ketika akan berbicara di depan umum maka tujuan (mampu berbicara di depan umum) yang diinginkannya dapat tercapai. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan NLP dengan teknik *Anchor* dan *Reframing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP X di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* untuk penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP X di Yogyakarta. Manfaat penelitian ini dapat dijelaskan melalui sudut pandang teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Teori

Memperluas khasanah ilmu psikologi khususnya di bidang profesi psikologi klinis, dan juga untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan pendekatan NLP yang menggunakan metode eksperimen.

2. Praktis

Apabila hasil penelitian ini terbukti maka NLP dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

C. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian mengenai hubungan atau keterkaitan antara *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan penurunan kecemasan berbicara di depan umum melalui beberapa penelitian ilmiah, namun dari pengamatan peneliti terdapat penelitian sejenis. Beberapa penelitian *Neuro Lingusitic Programming* (NLP) dalam hubungannya dengan kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya adalah :

1. Hidayat (2013). Meneliti mengenai “Efektifitas NLP untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa”. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen, dengan desain *Randomized Pre-Test dan Post-Test Design Control Group Design*. Subjek pada penelitian tersebut dibagi menjadi dua (2) kelompok Pembagian subjek ke dalam kelompok dilakukan secara acak (*random assignment*), yaitu melakukan pengundian dengan cara

mengundi nama-nama subjek penelitian lalu memberikan penormaan angka 1 untuk kelompok eksperimen dan angka 2 untuk kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan dengan sistem latihan NLP dengan teknik *Anchoring*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan *Mann-whitney gain score* diperoleh skor $Z = -3.100$ dan skor $p = 0,002$ sehingga $p < 0,01$. Berdasarkan data tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Selain data statistik tersebut, berdasarkan data kualitatif, subjek penelitian juga melaporkan dampak positif dari latihan NLP meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, menambahkan keberanian untuk menyampaikan ide dan gagasan, dan memberikan dampak ketenangan kepada subjek penelitian.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Hidayat (2013) adalah dengan menggunakan pendekatan NLP dengan teknik *Anchor*. Namun, peneliti menambahkan satu teknik NLP lain yaitu teknik *Reframing*. Dalam penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan desain eksperimen yang menggunakan desain dua kelompok serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Lokasi dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini berlokasi di Yogyakarta dan siswa SMP kelas VIII.

2. Rahmawati & Nuryono (2014), meneliti mengenai “Penerapan terapi NLP untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Eksperimental* dan jenis penelitian *pre-tes*

dan *post-test one group design* dan menggunakan teknik *Timeline*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum tinggi dan juga digunakan untuk mengukur hasil perlakuan Terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*). Subyek penelitian ini adalah 8 siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari 286 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare yang berjumlah 9 rombongan belajar. Berdasarkan hasil analisis *statistic non parametric* dengan uji tanda berjenjang *Wilcoxon* maka dapat diketahui $N = 8$ dan $T_{hitung} = 0$. Mengacu pada tabel harga harga kritis pada tes *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi 5% dan $N = 8$ diperoleh $T_{tabel} = 4$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 4$). Dengan demikian dari hasil analisis uji tanda berjenjang *Wilcoxon* tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi NLP dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare dapat diterima.

Desain penelitian penelitian ini berbeda dengan penelitian Rahmawati & Nuryono (2014) yaitu menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu desain dengan dua kelompok. Perbedaan lainnya dengan Rahmawati dan Nuryono (2014) adalah lokasi penelitian ini di Yogyakarta dan siswa kelas VIII SMP. Selain itu, teknik NLP yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Anchor* dan *Reframing*.

3. Sianturi (2013), meneliti mengenai “ Efektivitas latihan relaksasi otot untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa STAKN Manado”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sembilan orang untuk

kelompok eksperimen dan sembilan orang untuk kelompok kontrol. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Test Post Test Control Group Design* dan proses penentuan subjek dilakukan secara random. Hasil analisis data *pretest* menggunakan *Mann-Whitney test* diketahui $Z = -1,388$ ($p > 0,05$) dan analisis data *posttest* diketahui nilai $Z = -3,604$ ($p < 0,05$). Sedangkan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan *Wilcoxon*. Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon* pada skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai $Z = -2,688$ ($p < 0,05$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa setelah kelompok eksperimen diberi latihan, tingkat kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan penurunan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Sianturi (2013) yaitu memiliki variabel dependen yang sama tentang kecemasan berbicara di depan umum. Namun, untuk subjek, lokasi, desain, dan teknik intervensi ada perbedaan. Persamaan yang lain adalah desain yang digunakan yaitu menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* atau desain dengan dua kelompok. Penelitian ini menggunakan subjek siswa SMP kelas VII di Yogyakarta. Intervensi dalam penelitian ini menggunakan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchor* dan *Reframing*.

4. Setianingrum (2013), meneliti mengenai “Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi”. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu *time-series design*. Subjek penelitian ini sebanyak enam orang siswa kelas VIII yang memiliki

kecemasan berbicara di depan umum tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan pedoman observasi. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh z hitung = $-2,207 < z$ tabel = 0, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Setianingrum (2013) yaitu sama-sama menggunakan subjek kelas VIII SMP. Selain itu, ada persamaan tema tentang kecemasan berbicara di depan umum. Perbedaan penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* atau desain dengan dua kelompok dan pengumpulan data menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan intervensi *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *anchor* dan *reframing*.

5. Susanti & Supriyantini (2013), meneliti mengenai “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa”. Penelitian ini dilakukan secara berkelompok dengan jumlah subyek 12 orang, merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di muka umum yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi. Screening menggunakan skala kecemasan berbicara di muka umum

yang telah disempurnakan oleh Susanti, hasibuan, Siregar, & Fadillah (2011). Penelitian ini menggunakan *randomized pretest-posttest control group design*. Hasil dalam penelitian tersebut menggunakan hasil uji beda *Mann-Whitney Test* setelah perlakuan *expressive writing therapy*. Hasil yang didapatkan bahwa *Mann-Whitney U* = 7,50, $p < 0,05$, serta *effect size* tergolong sedang $r = -0,49$ ($Z = -1,684$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berbunyi ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa terbukti. Selanjutnya, dilakukan uji beda dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan skor kecemasan berbicara muka umum kelompok eksperimen pada *post-test* tergolong signifikan ($z = -2,201$), $p < 0,05$ dan *effect size* adalah $r = -0,064$. Sebaliknya penurunan skor kecemasan berbicara di muka umum kelompok kontrol pada *post-test* tidak signifikan, $p > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan memiliki dampak yang besar terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum kelompok eksperimen.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Susanti & Supriyantini (2013) yaitu memiliki variabel dependen yang sama tentang kecemasan berbicara di depan umum. Namun, untuk subjek, lokasi, desain, dan teknik intervensi ada perbedaan. Penelitian ini menggunakan subjek siswa SMP kelas VII di Yogyakarta. Desain penelitian ini sama dengan penelitian Susanti & Supriyantini (2013) yaitu menggunakan *Pretest-Posttest Control Group*

Design atau desain dengan dua kelompok. Intervensi yang digunakan berbeda, penelitian ini menggunakan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *anchoring* dan *reframing*.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa “Pengaruh Latihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing* untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas VIII SMP X di Yogyakarta” penting untuk diteliti, terutama yang berhubungan dengan kecemasan seperti kecemasan berbicara di depan umum. Peneliti berkeyakinan bahwa penelitian yang disusun oleh peneliti memiliki originalitas atau keaslian penelitian seperti teknik intervensi NLP menggunakan *Ancohirng* dan *Reframing*. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimental, dimana teknik *Anchoring* dan *Reframing* dimodifikasi menjadi intervensi dalam bentuk latihan yang akan dilihat pengaruhnya terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII. Metode pengumpulan data dengan skala kecemasan berbicara di depan umum, lokasi dan subjek di SMP X di Yogyakarta, sehingga dapat dikaji lebih lanjut.