**PELATIHAN KECERDASAN EMOSI**

**UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BER BICARA**

**DI DEPAN UMUM**

**PADA SISWA KELAS XI BAHASA MAN PURWOREJO**

**TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**NASKAH PUBLIKASI**



****

***Oleh:***

***Dyah Ika Pratiwi***

***12091031***

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2017**

**PELATIHAN KECERDASAN EMOSI**

**UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM**

**PADA SISWA KELAS XI BAHASA MAN PURWOREJO**

**TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Dyah Ika Pratiwi1, dan Rahma Widyana2

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: [dyah.pratiwi2000@gmail.com](mailto:dyah.pratiwi2000@gmail.com)

HP: 085868539069

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Hipotesis yang diajukan yaitu pelatihan kecerdasan emosi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Subjek penelitian sebanyak 20 orang dengan tingkat kecerdasan emosi rendah sampai dengan sedang dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sedang sampai dengan tinggi. Subjek ditempatkan secara random: 10 orang kelompok eksperimen (KE) dan 10 orang kelompok kontrol (KK). Kelompok eksperimen (KE) memperoleh perlakuan berupa pelatihan kecerdasan emosi. Kelompok kontrol (KK) tidak mendapatkan perlakuan selama eksperimen berlangsung, tetapi akan mendapatkan pelatihan tersebut setelah eksperimen selesai (*waiting list*). Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent sample t-test* dan *paired sample t-test* . Hasil analisis *independent sample t-test* memperlihatkan koefisien t = - 2,781 (p = 0,012). Hal ini menunjukkan ada perbedaan kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *paired sample t-test* diperoleh t = 6,198 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sebelum dan setelah diberi pelatihan kecerdasan emosi. Dari data yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kecerdasan emosi cukup efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

***Kata kunci: Pelatihan Kecerdasan Emosi, Kecemasan Berbicara di Depan***

***Umum***

***THE EMOTIONAL INTELLIGENCE TRAINING FOR REDUCING***

***THE STUDENTS’ PUBLIC SPEAKING ANXIETY***

***FOR THE STUDENTS OF XI GRADE OF THE LANGUAGE PROGRAM***

***OF THE STATE ISLAMIC SENIOR HIGH SCHOOL OF PURWOREJO***

***IN THE ACADEMIC YEAR OF 2016/2017***

DYAH IKA PRATIWI

***ABSTRACT***

*This study is aimed to determine the effect of Emotional Intelligence Training to the students’ Public Speaking Anxiety. The hypothesis stated that Emotional Intelligence Training could reduce the level of students’ Public Speaking Anxiety after it was given to the students. The subjects of the study were 20 students who had low to medium scores on the Emotional Intelligence scale and the medium to high scores on the Public Speaking Anxiety scale category. The next 20 students were random: 10 students were grouped into the experimental group, while the other 10 students were in the control group. Experimental group got a treatment in the form of Emotional Intelligence Training, while the control group did not get a treatment during the experiment. They would get the treatment after after the experiment ended (waiting list). The analysis used in the independent sample t-test and paired sample t-test. From the independent sample t-test, the researcher obtained the value of t = - 2,781 (p = 0,012). It indicated the difference level of the students’ Public Speaking Anxiety between the experimental group and the control group. The further analysis of the paired sample t-test resulted the value of t = 6,198 (p < 0,01). This result showed the differences in the level of the students’ Public Speaking Anxiety after the treatment. From the analysis, the researcher concluded that Emotional Intelligence Training was effective to reduce the Public Speaking Anxiety of the students.*

***Keywords: Emotional Intelligence Training, Public Speaking Anxiety***

1. **PENDAHULUAN**

Masa depan bangsa sangatlah ditentukan oleh para generasi muda bangsa ini. Generasi muda adalah harapan bangsa. Oleh karena itu setiap pemuda Indonesia baik yang masih berstatus sebagai pelajar, mahasiswa, ataupun yang telah menyelesaikan pendidikannya, merupakan faktor-faktor penting yang sangat diandalkan oleh Bangsa Indonesia dalam mewujudkan cita-cita bangsa.

Upaya mewujudkan cita-cita bangsa tidak akan pernah lepas dari berbagai permasalahan, hambatan, rintangan, bahkan ancaman yang harus dihadapi. Banyak masalah yang timbul sebagai warisan masa lalu, masalah yang timbul sekarang, maupun masalah yang timbul di masa yang akan datang pada bangsa. Dengan masalah-masalah yang sudah ada maupun yang akan datang, maka penting bagi para generasi muda khususnya para pelajar untuk membiasakan diri dalam meningkatkan dan memperbaiki kualitas diri dan produktivitasnya.

Sumber daya manusia yang potensial, yang memiliki tanggung jawab, kemauan, semangat, dan kepribadian yang luhur akan mampu mendukung tercapainya kemakmuran dan kebahagiaan bangsa. Pelajar sebagai generasi penerus bangsa akan sangat diharapkan ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan. Untuk mengungkapkan ide dan gagasan tersebut diantaranya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum. Namun kenyataannya berbeda, banyak pelajar yang masih takut berbicara di depan umum. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya pelajar atau siswa yang masih mengeluh takut berbicara di muka umum. Misalnya tidak berani bertanya, mengemukakan pendapat, atau menjawab pertanyaan dalam diskusi, maupun saat proses pembelajaran di dalam kelas. Banyak siswa yang masih mengalami kecemasan bila harus melakukan presentasi individu maupun kelompok di depan kelas (Agustina, 2015).

Kecemasan berbicara di depan umum sangatlah umum terjadi baik di kalangan siswa, mahasiswa, dan masyarakat umum. Jika hal ini terjadi pada pelajar atau siswa, maka dapat mengakibatkan siswa cenderung menghindari mata pelajaran tertentu bahkan jurusan tertentu yang memerlukan presentasi lisan. Dampaknya ke depan dapat pula mengakibatkan mereka menghindari suatu jurusan atau karir tertentu yang memerlukan kemampuan untuk berbicara di depan umum serta dapat pula mengakibatkan mereka menghindari kontak atau kegiatan sosial di masyarakat. Oleh karena itu, salah satu *skill* yang harus dikuasai oleh pelajar adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain (melakukan hubungan interpersonal) dengan baik (Fatma, 2008).

Berbicara di muka umum adalah proses komunikasi antara kedua belah pihak yang terlibat dalam pembicaraan itu (Suhandang, 2009). Orang yang mengalami ketakutan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Mereka cenderung akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara pada saat terdesak saja. Apabila mereka terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan sehingga mengundang reaksi yang kurang baik dari orang lain. Hal inilah yang akhirnya menimbulkan kecemasan berbicara di muka umum. Mereka merasa bahwa orang tidak memberikan respon yang posistif terhadap apa yang diucapkannya (Rakhmat, 2007).

Pelajar sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat mengisi pembangunan dengan ide atau gagasan yang dimiliki. Mereka diharapkan dapat menyalurkan aspirasi untuk kemajuan suatu bangsa. Dalam menyalurkan aspirasi tersebut tentunya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum yang melibatkan kesiapan pelajar untuk turut berpartisipasi dalam komunikasi. Hal tersebut merupakan salah satu potensi yang harus dimiliki oleh pelajar sebagai sumber daya manusia berkualitas dan produktif yang akan mendukung kemakmuran suatu bangsa.

Kenyataan yang terjadi di masyarakat, masih banyak pelajar yang mengalami kecemasan ketika terlibat dalam komunitas umum. Mereka merasa cemas saat berbicara di depan umum. Alasan yang dikemukakan pun beragam mulai dari keterbatasan materi yang dimiliki, adanya pengalaman negatif yang pernah dialami ketika berbicara di depan umum, atau ketakutan terhadap respon negatif dari *audience* apabila materi yang disampaikan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Respon kecemasan yang dirasakan para siswa saat mengikuti pelajaran yang memerlukan keterampilan berbicara di depan umum antara lain merasa gemetar saat menunggu giliran untuk presentasi, badan terasa dingin dan keringat mulai bercucuran, kepala menjadi pening, serta tiba-tiba perut terasa mual dan ingin buang air kecil atau besar. Beberapa siswa menyatakan bahwa keinginan untuk buang air hanya terasa saat berada di dalam kelas. Sementara setelah sampai di luar kelas atau di depan kamar mandi, keinginan itu tidak lagi terasa. Beberapa siswa yang lain menyatakan bahwa keinginan untuk buang air berulang kali terasa. Menurut mereka meskipun telah buang air beberapa menit yang lalu, keinginan tersebut kembali terasa begitu mereka sampai kembali di dalam kelas. Respon kecemasan lainnya juga dirasakan saat siswa menyampaikan presentasinya di depan kelas. Mereka menyatakan tiba-tiba menjadi lupa tentang hal penting yang akan disampaikan terkait materi presentasinya. Ada juga yang menyatakan seolah menjadi sulit untuk berbicara. Formulasi kalimat yang diucapkan menjadi tidak runtut, kadang terlalu lama membuat jeda antara kata, bahkan sering menjadi lupa. Hal tersebut membuat siswa menjadi semakin cemas. Untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, siswa biasanya bersandar di dinding kelas atau meremas-remas sesuatu selama presentasi. Ada juga yang menyatakan merasa lebih nyaman dengan menutup wajah mereka dengan kertas atau teks yang mereka bawa saat presentasi. Mereka menyatakan lebih nyaman untuk terus membaca teks untuk menghindari tatapan mata guru maupun audiens.

Devito (1995) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat timbul karena individu membangun perasaan-perasaan negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif sebagai hasil keterlibatannya dalam interaksi komunikasi. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan atau hambatan pada individu untuk berbicara di depan umum antara lain karena kurangnya keahlian dan pengalaman, tingkat evaluasi, status lebih rendah, tingkat kemungkinan menjadi pusat perhatian, tingkat kemungkinan terprediksi situasi, tingkat perbedaan, serta sukses dan gagal sebelumnya. Rahmat (2007) menyatakan bahwa ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension.* Orang yang aprehensif (prihatin atau takut) dalam berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara jika terdesak saja. Jika terpaksa harus berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sehingga akan mengundang reaksi yang kurang baik dari orang lain. Orang yang mengalami hal seperti inilah yang akan menjadi awal mula timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Dia akan merasa bahwa orang tidak memberikan respon positif terhadap apa yang diucapkannya.

Katz (2000) dalam penelitiannya di University of Tennessee at Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum terjadi di kalangan siswa, mahasiswa, maupun masyarakat umum. Penelitian ini menunjukkan bahwa 20% sampai 80% orang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum bukan hanya disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam berkomunikasi. Namun sering disebabkan juga oleh pikiran negatif dan irasional (Rahayu, dkk. 2004), kestabilan emosi (MacIntyre & Thiviegre, dalam Roach, 1999), keyakinan atau kepercayaan diri (Matindas dalam Astrid, 2003), perbedaaan jenis kelamin ((Elliot & Chong dalam Astrid, 2003), pengalaman yang tidak menyenangkan serta kurangnya pengalaman (Burgoon & Ruffner dalam Dewi & Andrianto, 2003). Oleh karena itu untuk mengatasi seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir, meningkatkan kecerdasan emosi, dan meningkatkan efikasi diri (Utami, 1999).

Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2009) menyatakan bahwa faktor kecerdasan emosi berpengaruh pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Menurutnya kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan, kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, dan keterampilan sosial, akan membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Dengan kecerdasan emosi yang dimiliki maka seseorang akan dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Ananda (2000) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki komponen yang sangat kompleks dan terkait dengan kemampuan seseorang dalam menggunakan kemampuan dan potensi emosinya dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kualitas pekerjaan. Sementara itu Sundari (2005) menyatakan bahwa kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam emosi. Oleh karena itu upaya penanggulangannya juga melibatkan faktor emosi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Spielberger, Liebert, dan Morris (Elliot, 1999) dalam suatu percobaan konseptual menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu terdiri atas dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dari sistem syaraf otonom yang timbul akibat keadaan yang kurang menyenangkan seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar kencang, tubuh berkeringat, serta badan atau suara gemetar.

Berdasarkan beberapa penelitian dan hasil observasi serta wawancara yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh pemberian pelatihan kecerdasan emosi kepada para siswa. Melalui pelatihan kecerdasan emosi diharapkan para siswa dapat menurun tingkat kecemasannya bahkan siswa menjadi tidak lagi merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Dengan demikian para siswa tidak akan lagi menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan tertentu yang memerlukan presentasi lisan. Manfaat jangka panjang ke depan, para pelajar diharapkan dapat lebih mengembangkan potensinya pada jurusan atau karir tertentu yang memerlukan kemampuan untuk berbicara di depan umum. Sehingga mereka dapat lebih eksis dalam setiap kegiatan sosial di masyarakat dan dapat melakukan hubungan interpersonal dengan lebih baik.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berbicara di depan umum. Menurut Goleman (2005) kecerdasan emosi adalah keterampilan yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Emosi merupakan pusat titik jiwa yang akan menuntun kita menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampau riskan bila hanya diserahkan pada otak. Oleh karena itu perlu adanya kontrol emosi yang baik karena pada dasarnya emosi merupakan dorongan untuk bertindak.

Pelatihan kecerdasan emosi dalam penelitian ini merupakan pengalaman belajar yang dirancang untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun perilaku yang menghasikan perubahan atau kinerja secara permanen. Melalui pemberian pelatihan tersebut diharapkan siswa dapat mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan dapat mengungkapkannya dengan baik. Selain itu siswa juga diharapkan dapat memotivasi diri sendiri, berempati, membina hubungan baik dengan orang lain, mengatur suasana hati dan menjaganya agar stress yang dialami tidak melumpuhkan beban pikir. Djajendra (2015) menyatakan melalui pelatihan kecerdasan emosi, individu tidak lagi merasa cemas ketika diminta untuk berbicara di depan umum. Mereka dapat berpikir tentang interaksi masa depan mereka dengan cara yang baru untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka sehingga akan mendapatkan lebih banyak keuntungan dari kehidupan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pemasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum?

1. **METODE PENELITIAN**

Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel tergantung yaitu kecemasan berbicara di depan umum dan variabel bebas yaitu pelatihan kecerdasanemosi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa MAN Purworejo kelas XI jurusan Bahasa tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen, siswa akan diberi perlakuan berupa pelatihan kecerdasan emosi. Sedangkan untuk kelompok kontrol, diperlakukan sebagai *waiting list*. Rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test control group design* dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:

**Tabel 1**

**Rancangan Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Pre-test | Perlakuan | Post-test |
| Eksperimen | **T1** | **X** | **T2** |
|  |  |  |  |
| Kontrol | **T1** | **-** | **T2** |

Keterangan:

T1 = pengukuran tingkat kecemasan sebelum pemberian pelatihan

T2 = pengukuran tingkat kecemasan setelah pemberian pelatihan

X = perlakuan berupa pelatihan kecerdasan emosi

* = tanpa perlakuan

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum, skala kecerdasan emosi, observasi, dan wawancara.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data hasil *pre test* dan *post test* skor skala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Bahasa. Data pengukuran kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Bahasa sebelum pelatihan (*pre test*) pada kelompok eksperimen ditemukan skor minimal sebesar 137, skor maksimal sebesar 175, mean sebesar 156,10, dan standar deviasi sebesar 13,486. Pada kelompok kontrol ditemukan skor minimal sebesar 124, skor maksimal sebesar 168, mean sebesar 147,40, dan standar deviasi sebesar 16,064. Deskripsi data penelitian disajikan dalam tabel 2 berikut:

**Tabel 2**

**Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **Kelompok Eksperimen (KE)** | | **Kelompok Kontrol**  **(KK)** | |
| ***Pre test*** | ***Post test*** | ***Pre test*** | ***Post test*** |
| **Minimal** | 137 | 92 | 124 | 125 |
| **Maksimal** | 175 | 153 | 168 | 168 |
| **Mean** | 156,10 | 124,40 | 147,40 | 147,30 |
| **Standar Deviasi (SD)** | 13,486 | 20,506 | 16,064 | 16,042 |

Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3**

**Uji Normalitas**

|  | **Kolmogorov-Smirnova** | | | **Shapiro-Wilk** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Statistic** | **df** | **Sig.** | **Statistic** | **df** | **Sig.** |
| **SKOR KBDU** | .072 | 65 | .200\* | .990 | 65 | .865 |
| **SKOR KECERDASAN EMOSI** | .090 | 65 | .200\* | .979 | 65 | .351 |

Berdasarkan tabel tersebut untuk variabel kecemasan berbicara di depan umum diperoleh skor K-S Z = 0,072 (p = 0,200) dan untuk variabel kecerdasan emosi K-S Z = 0,090 (p = 0,200) berarti sebaran data variabel kecemasan berbicara di depan umum dan kecerdasan emosi mengikuti sebaran data yang normal.

Untuk menguji hipotesis perbedaan di antara dua kelompok data yang tidak berhubungan, digunakan uji *independent sample t-test*. Kaidah untuk *independent sample t-test* apabila p < 0,050 maka ada perbedaan signifikan di antara kelompok yang dibandingkan. Berdasarkan uji tersebut pada skor kecemasan berbicara di depan umum diperoleh t = - 2,781 (p = 0,012). Berdasarkan kaidah tersebut berarti ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum pada siswa yang diberi pelatihan kecerdasan emosi dengan siswa yang tidak diberi pelatihan kecerdasan emosi. Siswa yang diberi pelatihan kecerdasan emosi memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah (mean = 124,40) dibandingkan dengan kecemasan berbicara di depan umum siswa yang tidak diberi pelatihan kecerdasan emosi (mean = 147,30). Ringkasan hasil analisis dapat dilihat dalam tabel 4 berikut:

**Tabel 4**

**Hasil Analisis *Independent Sample t-Test***

| **Kecemasan**  **Berbicara**  **di Depan Umum**  **Equal variances assumed** | **F** | **Sig.** | **t** | **df** | **Sig.(2-tailed)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.170 | .294 | -2.781 | 18 | .012 |
| **Kecemasan**  **Berbicara**  **di Depan Umum**  **Equal variances assumed** | **Mean Difference** | **Std. Error Difference** | **Lower** | **Upper** |  |
| -22.900 | 8.233 | -40.197 | -5.603 |  |

Untuk menguji apakah ada perbedaan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan kecerdasan emosi, maka dilakukan uji *paired sample t-test.* Kaidah untuk *paired sample t-test* adalah apabila p < 0,050 berarti ada perbedaan yang signifikan di antara kelompok yang dibandingkan. Berdasarkan uji tersebut pada kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa t = 6,198 (p < 0,01) berarti ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sebelum dan setelah diberi pelatihan kecerdasan emosi. Kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum diberi pelatihan kecerdasan emosi lebih tinggi daripada kecemasan berbicara di depan umum pada siswa setelah diberi pelatihan kecerdasan emosi. Sementara itu pada kelompok kontrol t = 0,361 (p > 0,05) berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sebelum dan setelah diberi pelatihan kecerdasan emosi. Ringkasan hasil analisis dapat dilihat dalam tabel 5 berikut:

**Tabel 5**

**Hasil Analisis *Paired Sample t-Test***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Mean** | **Std. Deviation** | **Std. Error Mean** | **Lower** |
| **Pair 1** | **Pre–Post KE** | 31.700 | 16.173 | 5.114 | 20.131 |
| **Pair 2** | **Pre–Post KK** | .100 | .876 | .277 | -.526 |
|  |  | Upper | t | df | Sig. (2-tailed) |
| **Pair 1** | **Pre–Post KE** | 43.269 | 6.198 | 9 | .000 |
| **Pair 2** | **Pre–Post KK** | .726 | .361 | 9 | .726 |

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI Bahasa dengan (Z = -2.803; p < 0,05). Rerata skor kecemasan berbicara di depan umum setelah diberi perlakuan berupa pelatihan kecerdasan emosi pada kelompok eksperimen lebih rendah (124,40) daripada rerata kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan ( 147,30).

Hasil penelitan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Goleman (2009) menyatakan bahwa faktor kecerdasan emosi berpengaruh pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Menurutnya kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan, kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, dan keterampilan sosial, akan membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.

Devito (1995) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat timbul karena individu membangun perasaan-perasaan negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif sebagai hasil keterlibatannya dalam interaksi komunikasi. Sementara itu Rahmat (2007) menyatakan bahwa orang yang aprehensif (prihatin atau takut) dalam berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara jika terdesak saja. Jika terpaksa harus berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sehingga akan mengundang reaksi yang kurang baik dari orang lain. Orang yang mengalami hal seperti inilah yang akan menjadi awal mula timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Dia akan merasa bahwa orang tidak memberikan respon positif terhadap apa yang diucapkannya. Hal tersebut selaras dengan pengakuan siswa bahwa mereka mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini dikarenakan ketakutan yang mereka rasakan apabila melakukan kesalahan saat menyampaikan ide di depan kelas. Mereka takut disalahkan, takut ditertawakan, dan merasakan berbagai pikiran negatif lainnya yang akhirnya memunculkan kecemasan saat berbicara di depan umum.

Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Berdasarkan hasil wawancara, respon kecemasan yang dirasakan para siswa saat mengikuti pelajaran yang memerlukan keterampilan berbicara di depan umum antara lain merasa gemetar saat menunggu giliran untuk presentasi, badan terasa dingin dan keringat mulai bercucuran, kepala menjadi pening, serta tiba-tiba perut terasa mual dan ingin buang air kecil atau besar. Beberapa siswa menyatakan bahwa keinginan untuk buang air hanya terasa saat berada di dalam kelas. Sementara setelah sampai di luar kelas atau di depan kamar mandi, keinginan itu tidak lagi terasa. Beberapa siswa yang lain menyatakan bahwa keinginan untuk buang air berulang kali terasa. Menurut mereka meskipun telah buang air beberapa menit yang lalu, keinginan tersebut kembali terasa begitu mereka kembali kes kelas.

Respon kecemasan lainnya juga dirasakan saat siswa menyampaikan presentasinya di depan kelas. Mereka menyatakan tiba-tiba menjadi lupa tentang hal penting yang akan disampaikan terkait materi presentasinya. Ada juga yang menyatakan seolah menjadi sulit untuk berbicara. Formulasi kalimat yang diucapkan menjadi tidak runtut, kadang terlalu lama membuat jeda antara kata, bahkan sering menjadi lupa. Hal tersebut membuat siswa menjadi semakin cemas. Untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, siswa biasanya bersandar di dinding kelas atau meremas-remas sesuatu selama presentasi. Ada juga yang menyatakan merasa lebih nyaman dengan menutup wajah mereka dengan kertas atau teks yang mereka bawa saat presentasi. Mereka menyatakan lebih nyaman untuk terus membaca teks untuk menghindari tatapan mata guru maupun audiens.

Beragam respon kecemasan yang dialami oleh siswa ketika berbicara di depan umum akan mempengaruhi kualitas *performance* dan konten informasi yang disampaikan. Oleh karena itu dengan pelatihan kecerdasan emosi, individu dilatih untuk menyadari dan mengelola *symptom* emosi yang dirasakannya. Selanjutnya individu akan dilatih untuk memotivasi diri agar dapat memberikan reaksi emosi positif, berupaya untuk mampu menempatkan diri pada situasi yang dialami oleh orang lain, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik.

Penerapan materi setiap sesi pelatihan kecerdasan emosi ini nampak pada saat peserta diminta untuk menyampaikan tanggapan di depan peserta lain. Mereka menyatakan bahwa ada perasaan takut dan khawatir jika nanti pendapat mereka tidak sesuai dengan harapan fasilitator atau mungkin akan ditertawakan oleh peserta lain. Perasaan takut tersebut membuat mereka gemetar dan terbata-bata, sering mengucapkan kata “hmmm” atau “eee”, terdiam ketika lupa apa yang akan disampaikan, sikap berdiri yang tidak rileks, nafas yang tidak teratur, dan berulang kali mengusap keringat ketika diminta maju ke depan kelas untuk menyampaikan pendapat. Namun perasaan tersebut dapat mereka kelola dengan baik yaitu dengan cara memberanikan diri untuk mencoba. Hal ini merupakan bagian dari kemampuan mengenali dan mengelola emosi. Peserta mulai waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati dan selanjutnya dapat mengupayakan sikap atau tindakan yang tepat.

Adanya keberanian untuk mencoba disertai juga dengan dorongan untuk menjadi bisa. Peserta menyatakan bahwa bukan suatu hal yang fatal ketika nanti masih ada kesalahan dalam pendapat yang dikemukakannya. Justru dengan tahu dimana kesalahannya, maka kita juga akan tahu bagaimana cara memperbaikinya. Hal ini merupakan bagian dari kemampuan memotivasi diri. Menurut Fred (2006), motivasi diri adalah tetap pada tujuan yang diinginkan, mengatasi impuls emosi negatif, dan menunda kesenangan sesaat untuk memperoleh hasil yang diinginkan.

Setiap sesi dalam pelatihan diharapkan dapat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Djajendra (2015) yang menyatakan bahwa melalui pelatihan kecerdasan emosi individu tidak lagi merasa cemas ketika diminta untuk berbicara di depan umum. Mereka dapat berpikir tentang interaksi masa depan mereka dengan cara yang baru untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka sehingga akan mendapatkan lebih banyak keuntungan dari kehidupan. Hal ini didukung dengan pernyataan peserta pelatihan yang menyatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan kecerdasan emosi peserta merasa ada semangat baru untuk menjalani hari-hari di sekolah. Ada juga yang menyatakan dapat menjadi lebih menghargai apa yang selama ini dimiliki, dapat lebih mensyukuri segala sesuatu yang telah dimiliki, dapat lebih menghargai orang lain, dan merasa memiliki motivasi baru untuk menjadi lebih baik.

Tahap terakhir dari proses pelatihan adalah *release* yang berfungsi untuk melatih peserta agar lebih menyadari hasrat yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku (Corey, 2005). Peserta dilatih untuk melepaskan perasaan yang mengganggu dengan cara memaafkan, melepaskan emosi yang menekan agar menjadi bebas, dan membuat individu merasa hidupnya lebih bermakna untuk dirinya sendiri maupun orang lain (Freshwater & Robertson, 2002). Berdasarkan hasil penelitian ketika peserta dapat melepaskan emosi yang menekan maka akan dapat lebih tenang dan fokus dalam menjalani tugas sehari-hari sebagai pelajar. Hal ini didukung dengan pernyataan peserta yang menyatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan kecerdasan emosi peserta dapat lebih menerima dan memaafkan keadaan diri dan orang lain, meyakini bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, lebih mensyukuri atas segala potensi yang dimiliki, dan berupaya mengembangkannya ke arah lebih baik.

Keberhasilan pelatihan yang telah dicapai dalam penurunan kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yang menentukan dalam suatu pelatihan. Faktor tersebut antara lain adalah modul pelatihan, fasilitator, dan karakteristik subjek dalam pelatihan tersebut. Metode atau teknik yang dipakai dalam modul pelatihan kecerdasan emosi ini antara lain teknik ceramah atau presentasi materi, praktik atau simulasi, penayangan video, diskusi, muhasabah, dan *release*. Beragamnya teknik yang dipakai dalam pelatihan ini membuat peserta tidak jenuh dalam menjalani setiap sesi pelatihan.

Pelatihan kecerdasan emosi ini dipandu oleh seorang fasilitator. Peran dari fasilitator adalah untuk memimpin proses pelatihan (yaitu memberikan edukasi terkait dengan materi pelatihan kecerdasan emosi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum), memimpin proses diskusi dan membantu peneliti melakukan evaluasi selama proses pelatihan. Fasilitator berperan dalam memberikan contoh upaya menerapkan berbagai proses teknik-teknik kecerdasan emosi. Fasilitator juga berperan penting dalam melakukan pendekatan, memotivasi, dan mengajak peserta yang cenderung diam dan pasif agar mau turut berperan aktif dalam pelatihan.

Keberhasilan pelatihan kecerdasan emosi ini juga didukung oleh antusiasme dan penerimaan yang baik dari peserta karena mereka belum pernah mengikuti pelatihan seperti ini sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pelatihan yang secara keseluruhan menilai pelatihan ini bermanfaat dan menambah ilmu dengan materi-materi yang diberikan. Peserta mengemukakan bahwa setiap sesi dalam pelatihan ini pada dasrnya mudah untuk dilakuakn dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Salas & Cannon-Bowers (2001) keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh kondisi awal peserta pelatihan, kesanggupan peserta dalam mengikuti pelatihan, partisipasi aktif peserta dalam pelatihan, materi pelatihan, metode palatihan, karakteristik situasional, dan karakteristik trainer. Kesungguhan dan keaktifan pesert adapat dilihat dari keikutsertaan peserta dalam mengikuti semua sesi pelatihan serta seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pre test, pelatihan, dan post test. Seluruh peserta diwajibkan hadir mengikuti semua rangkaian kegiatan pelatihan sehingga semua peserta memiliki pengalaman yang sama. Selain itu, kesungguhan dan keaktifan peserta pelathan dapat dilihat dari kesungguhan peserta dalam mengisi lembar kerja pelatihan, membaca *hand out* pelatihan, memberikan tanggapan tentang materi pelatihan, dan memberikan umpan balik (*feedback*).

Secara kualitatif sesuai dengan teori Sundari (2005) yang berpendapat bahwa kecerdasan emosi memiliki komponen yang sangat kompleks dan terkait dengan kemampuan seseorang dalam menggunakan kemampuan dan potensi emosinya dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam hal ini adalah kemampuan dan potensi berbicara di depan umum. Melalui pelatihan kecerdasan emosi akan membentuk pikiran yang terdidik dan teratur serta terbiasa berpedoman dalam nilai-nilai positif atau nilai kebaikan. Emosi cerdas yang terkelola dalam nilai-nilai positif selalu produktif dan terkendali untuk menghasilkan kinerja dan prestasi terbaik. Dengan demikian emosi yang cerdas menjadikan seseorang dalam hal ini khususnya pelajar dapat lebih produktif dan berkualitas sehingga mendorong perilaku menjadi lebih tenang dalam energi positif.

Peneliti mendapatkan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut antara lain terkait dengan waktu pelaksanaan pelatihan yang bertepatan dengan kegiatan belajar mengajar (KBM) efektif. Hal ini membuat durasi waktu pelatihan menjadi terbatas. Sehingga batasan waktu setiap sesi pelatihan harus benar-benar tepat sesuai dengan jadwal KBM efektif pada hari tersebut. Tidak ada kelonggaran waktu untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dalam pelatihan. Padatnya materi pelatihan cukup membuat peserta kelelahan sehingga sedikit banyak hal tersebut mempengaruhi kemampuan penyerapan materi yang diberikan.

Observasi langsung pada penerapan materi pelatihan kecerdasan emosi terhadap kemampuan siswa saat berbicara di depan kelas kurang optimal. Hal ini dikarenakan materi terkait diskusi dan presentasi di kelas pada mata pelajaran tertentu sudah tidak dilaksanakan lagi. Guru mata pelajaran mulai fokus mengejar ketertinggalan materi yang disebabkan oleh banyaknya libur sekolah untuk siswa kelas X dan XI terkait adanya pelaksanaan ujian akhir semester dan uji coba ujian nasional untuk siswa kelas XII.

1. **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini telah membuktikan bahwa: kecemasan berbicara di depan umum pada siswa setelah diberi pelatihan kecerdasan emosi lebih rendah daripada sebelum pelatihan dan kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen mengalami penurunan lebih besar daripada kelompok kontrol. Analisis kualitatif menemukan bahwa peserta mengalami proses pelatihan kecerdasan emosi dan penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum yang berbeda-beda. Faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan tersebut adalah karena kondisi berbeda yang dialami peserta pelatihan, seperti kondisi kesehatan dan kemungkinan permasalahan yang dihadapi, kemampuan peserta dalam menyerap materi pelatihan, dan proses belajar yang berbeda pada setiap peserta.

Saran dalam penelitian ini ditujukan bagi subjek penelitian dan bagi peneliti selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut antara lain:

1. **Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian, apabila mengalami kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi ini maka disarankan kepada subjek untuk dapat kembali menerapkan teknik-teknik pelatihan kecerdasan emosi seperti yang telah dipelajari. Hal ini dimaksudkan agar efek dari pelatihan kecerdasan emosi dapat kembali membantu subjek dalam mengelola kecemasan berbicara di depan umum menjadi lebih baik.

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Waktu pelatihan merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan waktu pelaksanaan pelatihan dengan lebih baik. Akan lebih baik apabila pelatihan ini dapat dilaksanakan dalam waktu dua hari. Hal ini dimaksudkan agar setiap sesi pelatihan memiliki durasi waktu yang lebih panjang. Keterbatasan waktu dan kondisi peserta yang lelah, sedikit banyak akan mempengaruhi kemampuan peserta dalam menyerap materi pelatihan yang diberikan.

1. **Bagi Pihak Sekolah**

Penelitian sejenis diharapkan juga dilakukan pada jurusan selain Bahasa, misalnya jurusan IPA, IPS, maupun Keagamaan. Hal tersebut dimaksudkan agar tidak hanya siswa dari jurusan Bahasa saja yang dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, namun jurusan lain juga dapat melakukannya. Mengingat kemampuan berbicara di depan umum tidak hanya dimiliki oleh siswa jurusan Bahasa, tetapi jurusan lain pun juga wajib memiliki kemampuan untuk dapat berbicara di depan umum dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustina. (2015). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*. Tesis.* Tidak Diterbitkan. Universitas Lampung. [*On Line*]. Tanggal Akses 6 Agustus 2016.

Astrid, I. D. A. (2003). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. [*On Line*]. Tanggal Akses 7 Januari 2015.

Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Seven Edition. Belmont: Brooks/Cole-Thompson Learning.

Devito, J. A. (1995). T*he Interpersonal Communication Book*. *(7th edition).* New York: Harper Collins College Publisher.

Djajendra. (2015). *Pelatihan Kecerdasan Emosional untuk Insan Perusahaan*. [www.djajendra-motivator.com](http://www.djajendra-motivator.com). Tanggal Akses 1 Juni 2016.

Fatma, A. (2008). Efektivitas Pelatihan Ketrampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Pendekatan Perilaku Kognitif*.* *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Fred, L. (2006). Perilaku Organisasi. Yogyakarta: Andi Offset.

Salas, E. & Cannon-Bowers, J. A. (2001). Special Issue Preface. Journal Organization of Behaviour. 22. (2). 87-88.

Freshwater, D. & Robertson, C. (2002). Emotion and Needs. Buckingham: Open University Press.

Goleman, D. (2003). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Nevid. (2005). *Abnormal Psychology in a Changing World.* Prentice-Hall, Inc.

Rahayu, I. T. (2004). Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Berpikir Positif dan Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Suhandang, K. (2009). *Retorika Strategi Teknik dan Taktik Pidato.* Bandung: Nuansa.

Sundari, S. (2005). Kesehatan Mental dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta.

Utami, M. S., & Prawitasari, J. E. (1991). Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Buletin.* Program Pasca Sarjana. 4. (2A). 311-321. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.