

EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Dian Fitri

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya no. 100, Depok 16424, Jawa Barat
dianfitri880@yahoo.com*

Abstrak

Kompetensi mahasiswa dalam berbicara di depan umum dalam lingkup akademis telah menjadi tuntutan yang sewajarnya guna menyiapkan mahasiswa memiliki daya saing yang tinggi dan sebagai bekal kehidupan bermasyarakat. Namun adakalanya beberapa mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan ini menghasilkan pengaruh yang negatif pada diri mahasiswa, salah satunya dalam bidang akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas CBT (Cognitive Behavior Therapy) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada subjek sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk *single-case experimental*, dengan desain A-B-A. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum seperti pada saat presentasi. Teknik pengambilan data menggunakan observasi, wawancara, dan SUD (Subjective Unit Disturbance). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami subjek. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kecemasan subjek dari skor SUD saat pre-test 40%-80%, intervensi 35%-50%, dan setelah intervensi semakin menurun dan stabil pada angka 10%. Adanya perubahan pikiran yang realistis – positif, perubahan perilaku, perasaan yang tenang bahkan subjek berani dan percaya diri ketika berbicara di depan umum dan perubahan skor SUD dari hasil pengukuran observasi, wawancara, self report, SUD menunjukkan bahwa subjek mampu berhadapan dengan situasi berbicara di depan umum.

Kata Kunci : Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Mahasiswa

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY EFFECTIVENESS IN REDUCING STUDENTS PUBLIC SPEAKING ANXIOUSNESS

Abstract

Student's public speaking competence in academic context has become a common thing in order to prepare them, so they have high competitiveness value in facing the social life. However sometimes students tends to become anxious to speak in public. This anxiousness produced negative influence for the students; one of them is on the academic context. The purpose of this research is to know

the CBT (Cognitive Behavior Therapy) effectiveness in reducing public speaking anxiousness on the subject before and after the intervention conducted. This research is a research with single-case experimental form, with A-B-A design. The subject in this research is student that experience anxiousness while speaking in public, such as in academic presentation. The data collection technique used observation, interview, and SUD (Subjective Unit Disturbance). The research result shows that CBT is able to reduce the anxiousness level that the subject experience. This seen from the measurement of subject anxiousness level, in pre test 40%-80%, intervention 35%-50%, and reduced in post intervention and stabilize at 10%. The presences of realistic positive-mind, behavior change, calm feeling, even the bravery and self confidence to talk in public and the SUD score changing of the measurement results of observation, interviews, self-report, SUD shows that subject is capable to faced with public speaking situation.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Anxiousness in Public Speaking, Students

PENDAHULUAN

Salah satu *skill* yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berbicara di depan umum (Tresniasari dan Haryanthi, 2012). Dapat digambarkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan terlihat lebih mampu berada dalam situasi berinteraksi di depan orang banyak, sehingga mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi cenderung tidak akan mengalami hambatan yang berarti dalam proses berhubungan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya, baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat. Mengingat pentingnya kemampuan berkomunikasi, banyak universitas di luar negeri yang mengadakan *speech class* yang diperuntukkan bagi mahasiswanya (Adkins, 2006).

Demikian pun halnya dengan Universitas yang ada di Indonesia salah satunya di Fakultas Psikologi Gunadarma dominan menggunakan diskusi kelompok dan presentasi yang mendorong mahasiswa agar aktif berbicara di depan umum dan dapat mengemukakan ide dan pemikirannya terutama di depan teman-teman sekelas. Namun dalam prakteknya, mahasiswa seringkali merasa cemas ketika

mereka diminta untuk mengemukakan ide atau pendapatnya secara lisan dalam diskusi kelompok ataupun mempresentasikan materi di depan kelas.

Muslimin (2013) memaparkan kecemasan berkomunikasi dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang serius sepanjang individu tersebut mampu mereduksi kecemasan, sehingga tingkat kecemasannya tidak berpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukannya. Sebaliknya, apabila kecemasan tersebut sudah bersifat patologis, maka individu tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius dan berdampak sangat merugikan seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyastuti (2012) mahasiswa yang cemas ketika berbicara di depan umum dapat mengakibatkan mahasiswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, tidak pernah berbicara di kelas, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan teman-teman. Mereka yang sangat cemas berbicara di depan

umum juga menghindari kegiatan sosial. Wahyuni (2014) menjelaskan bahwa individu yang cemas dalam komunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, pembicaraannya seringkali tidak relevan.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian seorang mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan di semester lima dan mengalami cemas ketika berbicara di depan kelas, terutama pada saat presentasi makalah. Subjek merasa “diadili”, merasa bahwa penampilan, gerak-geriknya sedang diamati dan tidak disukai. Demikian juga dengan apa yang disampaikan, subjek merasa tidak dapat menarik teman-temannya untuk mendengarkan apa yang sedang dipresentasikan sehingga dirinya terlihat bodoh dihadapan teman-teman dan dosen yang mengajar hingga kemudian dalam pikirannya dosen pun akan memberikan nilai yang jelek terhadapnya. Kecemasan yang muncul membuat subjek tidak bisa menyampaikan materi dengan lancar dan bahkan mencoba terus menghindari seperti berdiri paling belakang diantara teman-teman kelompok yang akan presentasi.

Apa yang dipikirkan oleh subjek merupakan bentuk pikiran-pikiran negatif yang kemudian muncul dalam perilaku yang aprehensif, seperti tidak berani memandang *audience*, berdiri paling belakang sehingga tidak mudah dilihat teman, mata selalu tertuju pada lembaran makalah yang sedang dibaca, kesulitan untuk melanjutkan apa yang ingin dijelaskan, kata-kata yang telah disusun rapi untuk diutarakan banyak lupa untuk disampaikan, dan kurang rileks saat berbicara di depan umum. Beberapa gejala yang sering dirasakan seperti detak jantung yang cepat, telapak tangan berkeringat, nafas terengah-engah, ketegangan otot dada, tangan,

leher dan kaki, suara bergetar atau parau, berbicara cepat dan tidak jelas, kesulitan konsentrasi, dan lainnya. Melihat dampak yang ditimbulkan, maka penanganan terhadap kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswi perlu mendapatkan penanganan yakni dengan cara *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebbe, Kaplan, dan Sadock, 2010). Menurut Rosenvald (Arjadi, 2012) pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif.

Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, hingga dianggap membutuhkan terapi Intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku. Oleh karena itu, pemberian terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) cocok digunakan untuk menangani kasus ini.

Pada subjek yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, CBT merupakan terapi gabungan antara teknik kognitif untuk mengendalikan distorsi kognitif dan teknik behavioristik untuk mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindar. Pendekatan teknik kognitif dalam CBT yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang terdistorsi pada individu sehingga individu dapat menciptakan keyakinan atau pola pikir yang adaptif.

Teknik kognitif yang akan diberikan pada individu dalam penelitian ini adalah pemikiran otomatis-distorsi kognitif-restrukturisasi kognitif. Teknik

lain yang diajarkan yakni psikoedukasi yang bertujuan untuk menjelaskan kepada subjek hubungan antara apa yang ada dalam pemikirannya, berpengaruh pada perasaan dan perilakunya, relaksasi yang bertujuan untuk membuat subjek lebih rileks ketika menghadapi cemas, psikoedukasi tentang menjadi pembicara sukses dan selanjutnya dihadapkan langsung pada situasi yang membuatnya tidak nyaman (*exposure*).

Penelitian yang sama pernah dilakukan oleh beberapa orang, seperti dilakukan oleh Melisa (2014) yang hasilnya terdapat penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang diberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Namun demikian, yang membedakan penelitian kali ini adalah belum dilakukan intervensi CBT secara individual terhadap mahasiswi yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum di Indonesia.

Pertimbangan yang diambil yaitu intervensi yang dilakukan secara individual dinilai dapat meminimalkan munculnya kecemasan subjek akan penilaian orang lain terhadap dirinya saat bertanya atau menceritakan pengalamannya ketika intervensi berlangsung. Intervensi individual juga diharapkan dapat membuat subjek lebih mudah dalam menerima dan memahami materi yang akan diberikan dalam intervensi.

Penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai terapi untuk mengatasi berbicara di depan umum, diharapkan dapat mengubah kognitif subjek yang memiliki pemikiran negatif sehingga tingkah laku menghindar dari situasi yang mengharuskan berbicara di depan umum serta gejala cemas yang muncul dapat berkurang. Berkurangnya kecemasan yang timbul ketika berbicara di depan umum diharapkan dapat meningkatkan performa subjek dan memperlancar pemahaman dalam proses belajar. Berdasarkan uraian di atas, maka akan diteliti keefektifan *Cognitive*

behavior Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Kecemasan berbicara didepan umum adalah perasaan cemas yang dirasakan oleh pembicara ketika melakukan presentasi di depan kelas yang muncul karena adanya pikiran negatif yang ditandai dengan munculnya gejala fisik dan psikologis serta perilaku menghindar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah sebagai berikut : (a) Faktor Biologis. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon *fight* (menghadapi) dan *flight* (menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat; sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

Selanjutnya, (b) Faktor Pikiran Negatif. Berdasarkan teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat. Dengan kata lain, cara seseorang memaknai hubungan antara dirinya dengan lingkungan disekitarnya akan berpengaruh terhadap perasaan dan perilakunya. (c) Faktor Perilaku Menghindar. Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama. (d) Faktor Emosional. Individu cenderung merasakan perasaan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi

situasi berbicara didepan umum. Terdapat 2 faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Ernawati dan Fatma (2012) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dapat digolongkan menjadi 2, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri (pengalaman, keterampilan berbicara, harga diri, asertivitas, efikasi diri, kemampuan berpikir positif atau negatif, dan kemampuan berpikir rasional), dan faktor yang berasal dari luar (jumlah, sikap, familiaritas, status, evaluasi, dan perbedaan audiens). Faktor kecemasan berbicara di depan umum diantaranya adalah faktor biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar, emosional, pengalaman negatif pada masa lalu, keterampilan berbicara, harga diri, asertivitas, efikasi diri, jumlah, sikap, familiaritas, status, evaluasi, dan perbedaan audiens.

Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah perpaduan pendekatan kognitif dan teknik behavioristik (untuk mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindar) yang dapat menimbulkan perubahan kognitif maupun perubahan perilaku dalam menangani masalah kecemasan berbicara di depan umum yang bersifat aktif, direktif, terstruktur, berorientasi tujuan dan mempunyai batas waktu. Norton dan Hope (dalam Melisa, 2014) menjelaskan komponen CBT antara lain, psikoedukasi, pendekatan kognitif (*cognitive restructuring*), dan pendekatan *behavior* (*exposure*). Terdapat *treatment* tambahan yaitu berupa latihan relaksasi dan teknik pemantauan diri.

METODE PENELITIAN

Hipotesis pada penelitian ini adalah: Hipotesis nihil (H_0) : “Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kondisi

fobia saat sebelum dan setelah CBT (*Cognitive behavior Therapy*) diberikan pada subjek yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan Hipotesis alternatif (H_a) : “Ada perbedaan yang signifikan antara kondisi fobia saat sebelum dan setelah CBT (*Cognitive behavior Therapy*) diberikan pada subjek yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi yang mengalami gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang diketahui melalui skor kecemasan di atas angka 60 dan memiliki motivasi untuk mengikuti terapi. Desain yang digunakan adalah *single-case experimental design* menggunakan desain A-B-A yaitu dimana (A1) merupakan fase *baseline* sebelum diberikan intervensi, dan (B) merupakan fase *treatment* atau fase pemberian perlakuan atau intervensi. Sedangkan (A2) *baseline* yang diberikan kembali setelah intervensi.

Teknik Pengumpulan Data

SUD. SUD merupakan skala bertingkat yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan. Skala bertingkat dimulai dari angka 0 yang berarti tidak ada kecemasan sama sekali, hingga angka 100 yang berarti tingkat kecemasan tertinggi menurut penilaian subjek. Menurut Martin dan Pear (dalam Asrori, 2015) hirarki tingkat kecemasan dari 0-100 ini lazim disebut SUD (*Subjective Unit Disturbance*) yang biasa dipakai dalam *treatment* perilaku seperti desensitisasi sistematis untuk mengatasi fobia spesifik.

Peneliti menetapkan angka hirarki tingkat kecemasan di atas angka 60. Nilai 60 ditetapkan dengan asumsi bahwa kriteria kecemasan dari angka 0 (paling tidak mencemaskan) hingga angka 100 (paling mencemaskan), nilai tengah adalah angka 50, sehingga 10 tingkat diatas nilai tengah kecemasan adalah 60. Seluruh data yang terkumpul dianalisis

secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, data SUD kecemasan sebelum dan setelah intervensi (*pretest - post test*) akan dibandingkan dengan menggunakan grafik untuk mengetahui perubahan atau penurunan intensitas kecemasan subjek. Secara kualitatif, data interview anamnesa, data interview pikiran subjek tentang bentuk stimulus fobia, data observasi, data *self report* terkait isi dan jenis distorsi kognitif serta terkait pikiran, perasaan, perilaku dan kondisi fisiologis saat latihan akan dijelaskan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi CBT yang diberikan pada subjek penelitian dilakukan sebanyak enam sesi, dilaksanakan selama empat hari dan berlangsung $\pm$ 2 jam untuk setiap sesinya. Intervensi dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk psikoedukasi, diskusi, relaksasi, bermain peran (*role play*), *exposure*, dan pemberian tugas-tugas untuk dilaksanakan agar subjek mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang kecemasan yang dialami. Setiap materi yang diberikan pada masing-masing pertemuan memiliki tujuan dan sasaran tersendiri bagi gejala-gejala gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami subjek.

Tahap selanjutnya adalah pengukuran tindak lanjut setelah intervensi diberikan dengan cara memberikan kembali SUD untuk mengetahui apakah efektivitas intervensi *Cognitive Behavior Therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu. Subjek diajak untuk berbagi tentang pengalaman subjek setelah intervensi dilakukan. Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diberikan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami subjek. Dikatakan efektif sebab memenuhi kriteria yang disyarat-

kan dalam penelitian ini yakni menurunnya tingkat kecemasan, berkurang bahkan hilangnya pemikiran dan perilaku negatif, subjek lebih dapat berpikir positif dan rasional, hingga masa tindak lanjut.

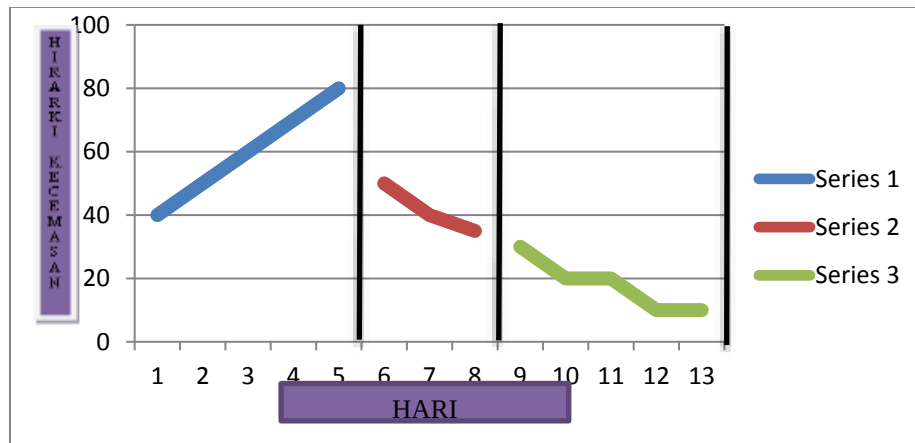
Menurunnya Tingkat Kecemasan yang Dilihat dari SUD.

Pada grafik di Gambar 1. terlihat persentase skor yang diperoleh subjek pada kondisi *baseline* (A1) berkisar antara 40% (terendah) sampai 80% (tertinggi). Ini membuktikan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek tergolong cukup tinggi. Selanjutnya pada kondisi intervensi CBT, persentase angka yang diperoleh subjek menurun dan berada pada angka 35%. Sedangkan pada *baseline* (A2) semakin menurun dan stabil pada angka 10%.

Berkurangnya Pemikiran Negatif

Subjek merasa tidak cemas ketika berbicara di depan umum, merasa diterawakan, malu, tidak percaya diri, merasa dinilai negatif oleh teman-teman merupakan hal yang sangat khas dari gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek. Pemikiran ini selalu muncul dalam pikiran subjek dan benar-benar dipercayai.

Setelah mendapat intervensi *Cognitive Behavior Therapy* pada beberapa sesi, perlahan pikiran negatif subjek mulai berkurang bahkan hilang sama sekali. Subjek bahkan dapat berpikir positif dan rasional. Teknik restrukturisasi kognitif membantu subjek merubah pikiran negatifnya menjadi alternatif pikiran yang lebih rasional dan positif. Dalam pelaksanaannya, untuk mengatasi keadaan tegang, relaksasi diterapkan guna mencapai keadaan rileks. Terakhir untuk melihat keberhasilan intervensi dilaksanakan *exposure* yang bertujuan melatih subjek berani dan percaya diri ketika berbicara di depan umum.



Gambar 1 : Perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum subjek dengan desain A-B-A

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa pemberian intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk menurunkan ke-cemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh RV. Melalui CBT, RV menyadari adanya kesalahan berpikir ketika ia berbicara di depan umum yang berdampak pada perilaku menghindar. RV menyadari akan konsekuensi yang ditimbulkan oleh perilakunya bagi diri dan masa depannya. Dengan berubahnya bentuk pemikiran dan kesadaran akan konsekuensi yang ditimbulkan, RV mampu mengendalikan kecemasannya sehingga ia tidak lagi menghindar ketika berbicara di depan umum dengan cara berdiri paling belakang, menjawab pertanyaan teman dengan tergesa-gesa atau diam.

Sesi pertama sebelum dilakukan pemahaman terhadap intervensi CBT, RV diberikan pengetahuan tentang kecemasan. Sesi kedua dan ketiga yang dilakukan kepada RV menekankan pada pemahaman segitiga kognitif, yakni bagaimana pikiran mempengaruhi perasaan dan perbuatan. Menurut Norton dan Hope (dalam Melisa, 2014) psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pengertian seseorang mengenai hubungan antara pikiran, perasaan dan tingkah laku dan cara melakukan persiapan serta cara mengu-

rangi kecemasan ketika akan melakukan berbicara di depan umum. RV kemudian mengakui bahwa sebagian besar perilaku dan reaksi fisik yang terjadi selama ini ketika berbicara di depan umum karena adanya pikiran negatif. Di dalam pikirannya, RV berpikir bahwa ketika ia berbicara di depan umum, semua orang akan menertawakan dirinya, dianggap bodoh, tidak menarik sehingga tidak dapat mempengaruhi orang lain. Setelah subjek menyadari berbagai pemikiran negatifnya, selanjutnya dilakukan restrukturisasi kognisinya dengan mencari alternatif pemikiran yang lebih positif dan rasional. Tugas yang peneliti berikan pada sesi restrukturisasi kognitif memudahkan subjek untuk berlatih mengembangkan alternatif pemikiran yang lebih positif dan rasional.

Sesi ke empat, RV diberikan pemahaman mengenai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan ketika cemas berbicara di depan umum melalui teknik relaksasi. Menurut Bower (dalam Utami dan Purnamaningsih, 1998) relaksasi merupakan suatu teknik atau metode di dalam terapi perilaku yang dapat digunakan untuk merilekskan otot-otot yang tegang ketika individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Subjek mengaku setelah berlatih relaksasi tu-

buhnya menjadi lebih nyaman, rileks, dan tidak grogi lagi ketika dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum.

Sesi ke lima, sebelum dilakukan *role play* yakni psikoedukasi yang berjudul “Menjadi Pembicara Hebat”. Tema ini diberikan bertujuan untuk menambah pengetahuan lebih luas lagi dan mempersiapkan subjek agar lebih percaya diri ketika presentasi dihadapan teman-teman dan dosen di kelas. Saat subjek telah mampu berfikir positif, terampil melakukan relaksasi, dan mendapatkan pengetahuan menjadi pembicara, maka ia berlatih menghadapi *exposure*. *Role play* dilakukan di hadapan peneliti dan di depan cermin untuk menyiapkan subjek menghadapi *exposure*, dan hasilnya ia dapat mengevaluasi keberhasilan dan kegagalannya sehingga ia lebih siap ketika melakukan *exposure*.

Sesi keenam merupakan sesi terakhir yakni *exposure* yang dirancang bagi subjek sebelum pada akhirnya dilakukan evaluasi. Menurut Norton dan Hope (dalam Melisa, 2014) *exposure* dinilai sebagai cara yang efektif untuk mendukung perubahan perilaku klien. Subjek melakukan *exposure* presentasi seorang diri dihadapan teman-teman lain di kelas. Kondisi subjek yang rileks membuatnya mampu menerapkan alternatif pemikiran yang lebih positif dan rasional, sehingga membuatnya lebih termotivasi, berani dan percaya diri tampil seorang diri berbicara di depan kelas.

Hasil evaluasi kemudian menunjukkan adanya perubahan perilaku pada RV hingga masa tindak lanjut. Beberapa teknik yang telah diterapkan seperti restrukturisasi kognitif, *exposure*, dan relaksasi, dirasakan subjek sebagai hal yang sangat membantu mereka mengatasi kecemasannya. Dari berbagai teknik yang diajarkan, *exposure* dihadapan teman-teman dikelas merupakan hal yang dirasa subjek paling menarik karena kegiatan tersebut merupakan bentuk latihan untuk berani tampil berbicara di depan umum

dan ia berhasil berbicara / presentasi seorang diri. Tidak hanya itu, subjek juga berhasil menjawab semua pertanyaan dari teman dengan baik. Hal yang sebelumnya paling menakutkan bagi subjek sebelumnya karena ia lebih memilih untuk menghindari. Bagian yang kurang dinikmati adalah psikoedukasi kognitif karena cukup banyak penjelasan ketika dibaca satu demi satu.

Akhirnya, seluruh rangkaian proses CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mampu mengatasi sisi kognitif subjek dengan memodifikasi distorsi kognitif menjadi pikiran realistis-positif berdasarkan analisis *self report*, observasi dan wawancara, mengatasi sisi afeksi dengan proses relaksasi yang dapat memunculkan ketenangan ketika cemas berbicara di depan umum berdasarkan hasil *self report* dan mengatasi sisi perilaku dengan mengajarkan subjek untuk menghadapi situasi sosial berbicara di depan umum dengan *exposure* berdasarkan hasil observasi, wawancara dan *self report*.

Penilaian keberhasilan program intervensi juga dapat dilihat dari skor SUD saat *pre test* yakni berkisar 40%-80%, intervensi 35%-50% dan pasca intervensi semakin menurun dan stabil pada angka 10%. Data tersebut menjelaskan bahwa intensitas kecemasan subjek berkurang, bahkan membuat subjek sembuh dari kondisi cemasnya. Subjek juga menilai dirinya pemberani dan berhasil menaklukkan rasa cemas yang telah lama mengganggu aktivitas kehidupannya.

Keberhasilan penerapan CBT pada RV dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain, motivasi dalam diri subjek untuk berubah, karakter kepribadian yang sudah cukup matang, dan kompleksitas masalah yang terbatas (tidak meluas). Motivasi dalam diri subjek untuk berubah terlihat dari adanya inisiatif untuk mengajukan diri menjadi partisipan penelitian dan kesungguhannya dalam melakukan beberapa teknik terapi dan beberapa tugas, sehing-

ga evaluasi pun dapat dilakukan secara efektif.

Nuzula (2015) menjelaskan bahwa motivasi adalah faktor yang sangat penting dalam perubahan perilaku individu. Kematangan kepribadian ditunjukkan dari sikapnya selama pertemuan. Kompleksitas masalah yang terbatas hanya pada bentuk komunikasi berbicara di depan umum dan bukan pada komunikasi dengan teman-teman, dosen secara individual membuat intervensi lebih mudah dan cepat tertangani. Hal-hal lain yang mendukung penurunan kecemasan subjek, yaitu : kepribadian, penerimaan diri, kemampuan memahami diri, keterbukaan terhadap masukan, kedisiplinan untuk melatih keterampilan dan menerapkan hasil pelatihan.

Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi keberhasilan R antara lain, penggunaan alat ukur yang objektif untuk melihat sejauh mana penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada subjek seperti SUD untuk melihat tingkat kecemasan subjek.

Rancangan intervensi mengacu pada terapi kognitif dan perilaku yang pernah dilakukan oleh Melisa (2014). Konsep pelatihan ini disusun berdasarkan pendekatan perilaku kognitif yang efektif untuk mengatasi permasalahan psikologis, termasuk kecemasan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum. Tema presentasi yang ringan dan berkisar pada diri sendiri memudahkan subjek menyusun apa yang disampaikan pada saat presentasi. Kondisi ini menimbulkan perasaan mampu pada diri subjek sehingga subjek lebih percaya diri.

Dengan demikian, meskipun kecemasan subjek telah menurun, RV tetap membutuhkan dukungan dari keluarga khususnya ayah. Berdasarkan anamnesa diketahui bahwa ayah tidak lagi pernah membandingkan dirinya dengan adik, ayah juga selalu memotivasi agar terus berlatih berani berbicara di hadapan teman-teman. Dukungan tersebut juga ti-

dak hanya didapatkan subjek dari ayah, namun juga dari teman-teman sekelas dan sahabat yang terus memberikan dukungan agar berani tampil berbicara di hadapan teman-teman di kelas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berhasil menurunkan kecemasan berbicara di depan umum subjek. Hal tersebut dapat dilihat pada perubahan skor SUD yang awalnya tinggi berada pada kategori rendah.

Hasil evaluasi subjek pada setiap sesi terapi juga menunjukkan adanya perubahan yang lebih baik dalam hal pikiran, perasaan, perilaku dan kondisi fisiologis. Dengan berubahnya bentuk pemikiran dan konsekuensi yang ditimbulkan, subjek mampu mengubah perilakunya. Ia tidak lagi menghindar atau berperilaku aman ketika berbicara di depan umum, namun sebaliknya subjek berani tampil, percaya diri dan menilai dirinya hebat dan luar biasa.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sesi intervensi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan efektivitas penurunan kecemasan berbicara di depan umum dan individu semakin terlatih dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya. Penelitian yang saat ini dilakukan adalah model penelitian kualitatif *single case*. Apabila penelitian serupa hendak dilakukan, sebaiknya menggunakan partisipan dengan jumlah lebih dari satu. Dengan demikian, keberhasilan intervensi dapat lebih teruji.

DAFTAR PUSTAKA

- Adkins, S. J. (2006). The relation of self-regulated learning to public speaking anxiety and achievement. *Proquest information and learning*

company.

- Arjadi, R. (2012). Terapi kognitif-perilaku untuk menangani depresi pada lanjut usia. Skripsi tidak dipublikasikan. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 03, No. 01.
- Ernawati, S & Fatma, A. (2012). Pendekatan perilaku kognitif dalam pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di depan umum. *Talenta Psikologi*. Vol I. No 1, Februari.
- Grebb, J. A., Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2010). *Sinopsis Psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis jilid dua*. Tangerang. Binarupa Aksara.
- Melisa, D. (2014). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan *Public Speaking Anxiety* pada Mahasiswa. Tesis tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi, UI.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. *Jurnal interaksi*, Vol II No.2, Juli : 43-52.
- Nuzula, F. (2015). Psikologi dan komunikasi. *Jurnal psikologi*, Volume VIII No.2 Juli : 403-420.
- Setyastuti, Y. (2012). Apresiasi komunikasi dalam komunikasi antarpribadi. *Jurnal komunikator* Vol.4 No. 2 November.
- Tresniasari, N & Haryanthi, L.P.S (2012). Efektivitas metode terapi *ego state* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal INSAN* Vol. 14 No. 01, April.
- Utami, M. S., & Purnamaningsih, E. H. (1998). Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. *Jurnal Psikologi*, No. 1, 65 -76.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, Volume 2, Nomor 1 : 50-64.