

PENGARUH RELAKSASI OTOT TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Dea Rizkiana Aprilia Mukhran, Syarifah Faradina, Kartika Sari, Afriani,
Zaujatul Amna
dea.mukhran@yahoo.com; sy.faradina@unsyiah.ac.id;
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh,
Indonesia

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum dapat menjadi salah satu hambatan bagi individu dalam menjalankan aktivitas akademis terutama berkaitan dengan pengembangan diri mahasiswa dalam proses pembelajaran. Relaksasi otot merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Unsyiah. Sebanyak 27 mahasiswa dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik *systematic random sampling* yang dibagi menjadi 2 kelompok, terdiri dari 12 subjek untuk kelompok eksperimen dan 15 subjek untuk kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan bentuk *Non-Equivalent Control Group Design*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian adalah *Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA)*. Hasil analisis *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian perlakuan relaksasi otot untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dikarenakan relaksasi otot yang dilakukan secara paralel dapat memunculkan distraksi dan juga ketidakfamiliaran teknik relaksasi otot pada subjek penelitian.

Kata kunci: Kecemasan Berbicara, Relaksasi Otot, Mahasiswa

ABSTRACT

Public Speaking Anxiety can be one obstacle for individuals in carrying out academic activities, especially related to the development of students in learning process. Muscle relaxation is one of the efforts to reduce public speaking anxiety. This research aimed to investigate the effect of muscle relaxation in public speaking anxiety on Psychology Departemen students, Medical Faculty Unsyiah. Total of 27 students were selected as research samples using systematic random sampling technique who were divided into 2 groups, consisting of 12 subjects for the experimental group and 15

subjects for the control group. The research method used was Quasi-Experiment with Non-Equivalent Control Group form. The measuring instrument used was Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA). Analysis results by using Mann-Whitney showed that there was no effect on muscle relaxation to reduce public speaking anxiety in the experimental group. This is because muscle relaxation performed in parallel session, and can lead to distraction, and also unfamiliarity with muscle relaxation technique in research subjects.

Keywords: Public Speaking Anxiety, Muscle Relaxation, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa menyadari pentingnya memiliki kemampuan berbicara didepan umum untuk menunjang proses belajar, namun masih banyak mahasiswa yang menganggap bahwa berbicara didepan umum merupakan sesuatu yang ditakuti.. Selain itu, peneliti telah melakukan survey awal terhadap 70 mahasiswa dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai gejala yang dialami ketika berbicara didepan umum. Berdasarkan hasil survey tersebut didapatkan jawaban mengenai beberapa gejala yang dirasakan mahasiswa ketika berbicara di depan umum, diantaranya pusing (40%), sakit perut (24%), badan gemetar (50%), badan berkeringat (41%), otot tegang (37%), dan jantung berdebar (44%). Bucklew (1980) menyatakan gejala-gejala kecemasan tersebut dapat dilihat dari dua sisi, (1) psikologis; seperti tegang, bingung, khawatir dan sulit berkonsentrasi, dan (2) fisiologis; seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu contoh dari *state anxiety*, seperti yang dijelaskan oleh Spielberger (1972) yang mengacu kepada perasaan ketakutan, ketegangan, gugup atau khawatir, dan juga disertai dengan aktivasi sistem otonom. Hal ini mencerminkan bagaimana individu berperilaku ketika berada di lingkungan yang mengancam. Diperlukan sebuah strategi khusus yang dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut. Salah satu strategi yang dapat mengurangi kecemasan adalah strategi relaksasi. Menurut Santoso (2001), latihan

relaksasi pada dasarnya merupakan pemberian kesempatan pada tubuh untuk melakukan jeda sebelum respon psikomotorik melanjutkan pekerjaan tubuh dalam bentuk aktivitas.

Greenberger dan Padesky (2004) mengatakan latihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan, karena sulit bagi pikiran maupun fisik untuk merasa relaks dan cemas pada waktu bersamaan. Relaksasi telah digunakan untuk membantu klien yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, hipertensi, kegelisahan sebelum mengikuti tes, kegelisahan saat berbicara di depan umum, asma, berlebihan dalam minum, hiperaktif, dan masalah yang berkaitan dengan pengendalian kemarahan.

Relaksasi juga digunakan untuk mengatasi kecemasan yang ditimbulkan saat berbicara di depan umum yang dapat dikurangi atau diperlambat jika terjadi suatu respon yang berlawanan. Jika seseorang dapat belajar memberi respon relaks terhadap stimuli dan situasi yang selalu muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi. Menurut Atkinson (2002), relaksasi otot dapat mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini berkaitan erat dengan penjelasan fisiologis yang mengaitkan antara perilaku dengan aktivitas otak serta organ tubuh lainnya. Sebagai contoh, ketika otot mendeteksi adanya ketegangan otot, lalu mengirimkan informasi tersebut ke otak, kemudian otak akan mengirimkan sinyal bahwa otot akan menoregangkan ketegangan tersebut secara perlahan melalui impuls-impuls organ melewati sumsum tulang belakang hingga kontraksi tersebut menghasilkan keadaan rileks bagi tubuh.

Teknik relaksasi otot dijadikan sebagai perlakuan terhadap sampel penelitian yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Hal ini didukung oleh pernyataan Jacobson (1938) yang menyatakan bahwa jika seseorang berada dalam keadaan relaks sampai otot-ototnya, maka akan terjadi pengurangan reaksi emosi yang berlebihan, baik pada susunan syaraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. Berstein, Borkovec, dan Hazlett-Stevens (2000) menyatakan interaksi relaksasi otot

dapat diberikan melalui *tape recorder*, sehingga individu dapat juga mempraktekannya dirumah.

Hal senada juga diungkapkan oleh Gunarsa (2000) yang menjelaskan bahwa jika seseorang berada pada keadaan santai, akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang berlebihan. Oleh karena itu, dengan menggunakan teknik relaksasi otot diharapkan dapat menghilangkan respon-respon kecemasannya. Cormier dan Cormier (1985) juga menjelaskan bahwa relaksasi otot sebagai usaha untuk mengajarkan seseorang untuk relaks, dengan menjadikan individu sadar terhadap perasaan-perasaan tegang pada kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung, perut dan kaki.

Teknik relaksasi otot adalah cara untuk memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Murphy, 1996).

TINJAUAN TEORI

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

McCroskey dan Richmond (1982) menyebutkan kecemasan berbicara di depan umum sebagai bagian dari communication apprehension, yaitu tingkat ketakutan atau kecemasan individu yang berhubungan dengan aktivitas berkomunikasi dengan satu orang maupun orang banyak. Selanjutnya Wrench, Brogan, McCroskey, dan Jowi (2008) menjelaskan bahwa kecemasan saat berbicara di depan umum adalah kecenderungan individu untuk mengalami hambatan ketika membayangkan dirinya sedang berkomunikasi, atau sedang benar-benar berkomunikasi dengan orang lain maupun dengan orang banyak.

Menurut Gregory (2010), berbicara di depan umum adalah sebuah presentasi oral yang menjelaskan suatu hal kepada pendengar atau *audience*. Selain itu, berbicara di depan umum terdapat beberapa elemen, yaitu:

- a. Pembicara adalah sumber dan penggagas suatu pesan yang dikirimkan kepada pendengar.
- b. Pendengar adalah penerima pesan yang diterima dari pembicara.
- c. Pesan adalah apapun yang dikomunikasikan pembicara kepada pendengar.
- d. Pesan disampaikan dalam bentuk simbol, baik verbal maupun non verbal. Simbol verbal adalah kata-kata yang membentuk bahasa pembicara. Simbol non verbal adalah apapun yang disampaikan pembicara melalui gerak fisik seperti gerak mata, ekspresi wajah, sikap, dan lainnya.
- e. Media adalah saluran yang digunakan pembicara untuk menyampaikan pesan kepada pendengar. Berbicara di depan kelas, media utama pembicara adalah suara pembicara, beserta dengan media visual yaitu slide-slide atau gambar.
- f. Umpan balik adalah tanggapan dari pendengar yang disampaikan kepada pembicara. Umpan balik bisa berupa pertanyaan, komentar, atau memberi tepuk tangan kepada pembicara.
- g. Gangguan yaitu segala sesuatu yang mengganggu pesan yang sedang disampaikan pembicara. Terdapat tiga jenis gangguan: (1) gangguan eksternal, yaitu gangguan yang timbul dari luar pendengar seperti slide-slide yang tidak jelas, ruangan yang panas, dan lainnya, (2) Gangguan internal, yaitu gangguan yang datang dari pendengar seperti pendengar melamun, keletihan, kesal dan lainnya, dan (3) Gangguan yang timbul dari diri pembicara, seperti kurang dikenal pendengar, memakai pakaian yang terlihat "aneh" atau menggunakan kata-kata yang kurang dimengerti.
- h. Situasi yaitu keadaan saat pembicara menyampaikan pesan kepada pendengar, contohnya seperti waktu atau tempat.

Ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum menurut Schachter dan Singer (dalam McCroskey & Richmond, 1982) terdiri dari, ciri afektif, ciri perilaku, ciri fisiologis, dan ciri kognitif. Masing-masing ciri yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing saling berhubungan.

Relaksasi Otot

Teknik relaksasi ini pertama kali diperkenalkan oleh Dokter di Amerika bernama Edmund Jacobson pada awal tahun 1920-an. Jacobson berpendapat bahwa kecemasan menyertai ketegangan otot, sehingga kecemasan dapat dikurangi dengan cara mempelajari bagaimana mengendurkan otot-otot yang tegang. Miltenberger (2004) menyatakan terdapat empat bentuk relaksasi yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Pada penelitian ini khusus membahas mengenai relaksasi otot pada kecemasan di depan umum. Miltenberger (2004) menyatakan relaksasi otot progresif adalah teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merelaksakan otot secara bergantian.

Miltenberger (2004) menyatakan relaksasi otot progresif adalah teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merelaksakan otot secara bergantian. Jenis-jenis dari relaksasi otot (*progresive muscle relaxation/ PMR*) terdiri dari dua jenis, yaitu:

1) Overt PMR (*tense up and letting go*)

Secara sadar menegangkan kelompok otot sekitar 5-10 detik dan kemudian melepaskannya selama kurang lebih 30 detik. Seringkali menggunakan 11 kelompok otot.

2) Covert PMR (*letting go*)

Jenis PMR hanya merelaksasikan kelompok otot tanpa menegangkannya terlebih dahulu. Dapat dipraktekkan sendiri, tanpa latihan seperti jenis overt PMR dan seringkali dikombinasikan dengan autogenic training.

Pada penelitian ini cara yang sesuai untuk dilakukan pada eksperimen yang dilakukan adalah menggunakan Overt PMR (*tense up and letting go*) yaitu dengan cara subjek diminta untuk menegangkan kelompok otot terlebih dahulu kemudian melepaskannya untuk merasakan sensasi relaks pada tubuh dengan diberikan waktu

tertentu. Hal ini cukup menghemat waktu dalam pelaksanaan relaksasi sebelum melakukan presentasi di depan umum. Adapun secara lebih mendetail berikut langkah-langkah dari teknik relaksasi otot yang diadaptasi dari Jacobson (1938):

Langkah 1, tarik nafas dalam-dalam melalui perut bagian dalam (abdomen), tahan 5 detik, dan buang perlahan. Lakukan kembali, biarkan perut terasa naik dan paru-paru akan terisi dengan udara; **Langkah 2**, mulai tegangkan otot-otot di bagian kening dengan cara menaikkan alis dan tahan selama lima detik. Rasakan tekanan di alis perlahan menghilang. Diam selama 10 detik; **Langkah 3**, sekarang tersenyum yang lebar, rasakan tekanan pada mulut dan pipi anda. Tahan selama 5 detik, lepaskan, rasakan ketegangan di otot wajah perlahan menghilang. Diam selama 10 detik; **Langkah 4**, selanjutnya, tegangkan otot mata dengan mengerlingkan kelopak mata dengan erat, tahan selama 5 detik, kemudian lepaskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 5**, dengan lembut dorong kepala ke belakang seakan-akan melihat ke atap. Tahan selama 5 detik, lepaskan, rasakan perasaan rileks pada kepala dan leher yang terasa berat. Diam selama 10 detik. Tarik nafas kemudian buang. Tarik nafas kemudian buang. **Langkah 6**, dengan kuat namun tanpa tekanan, kepalkan tangan dan tahan posisi ini sampai 5 detik dan lepaskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 7**, lekukkan otot bisep (otot lengan atas), rasakan seperti membangun tekanan, bayangkan otot mengencang. Tahan selama 5 detik, dan lepaskan, rasakan otot melemas perlahan. Diam selama 10 detik. **Langkah 8**, eratkan otot trisep (otot lengan bagian belakang) dengan membentangi keluar pergelangan tangan dan mengunci siku. Tahan selama 5 detik, dan lepaskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 9**, angkat bahu, seakan dapat menyentuh telinga. Tahan selama 5 detik, dan dengan cepat lepaskan, rasakan beban di bahu perlahan menghilang. Diam selama 10 detik; **Langkah 10**, tegangkan bagian punggung belakang atas dengan mendorong bahu kebelakang seperti membentuk belati selama 5 detik dan kemudian lepaskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 11**, perlahan lengkungkan bagian punggung bawah dan condongkan dada kedepan. Tahan selama 5 detik, rilekskan. Diam selama 10 detik;

Langkah 12, tahan dada dengan mengambil nafas dalam-dalam, tahan selama 5 detik, buang nafas anda perlahan dan rasakan tekanan yang ada dibagian dada perlahan menghilang. Diam selama 10 detik; **Langkah 13**, sekarang tahan otot-otot perut dengan menariknya ke dalam (seperti mengisap). Tahan selama 5 detik, dan lepaskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 14**, eratkan paha dengan menekan lutut anda secara bersamaan. Tahan selama 5 detik dan lepaskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 15**, Lenturkan kaki anda, dorong jari-jari kaki kedepan rasakan tekanan mengalir di dalam betis. Tahan selama 5 detik, kemudian rilekskan. Diam selama 10 detik; **Langkah 16**, tekuk jari-jari kaki di bawah tekanan kaki. Tahan selama 5 detik, lepaskan. Diam selama 10 detik. Selesai.

Kazdin (2001) menyatakan bahwa pada tahap awal individu perlu mempelajari satu persatu gerakan relaksasi yang diperlukan sekelompok otot. Individu akan diberikan kesempatan untuk mempelajari bagaimana cara menegangkan sekelompok otot tertentu. Bila sudah mendapatkan keduanya, individu mulai belajar membedakan sensasi saat otot dalam keadaan tegang maupun relaks.

METODE PENELITIAN

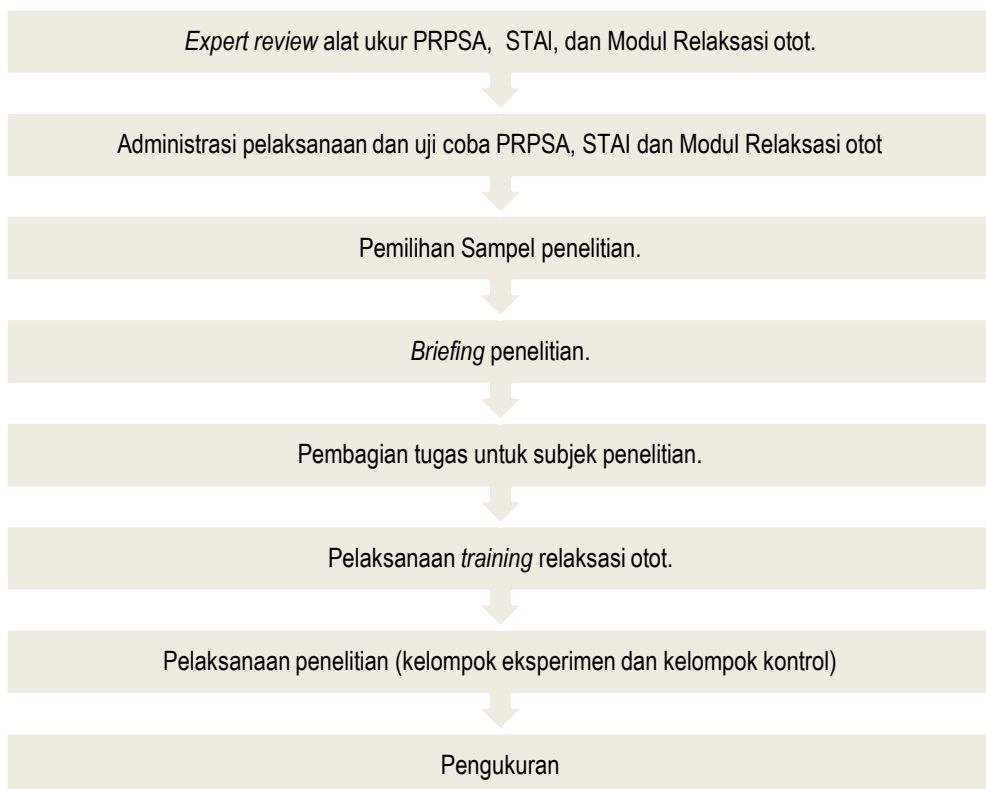
Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan 27 mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian eksperimen, dengan kriteria mahasiswa aktif angkatan 2016 dan 2017 yang tergolong dalam kategori *trait anxiety* sedang-rendah diukur dengan menggunakan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan telah mengisi *inform consent* untuk mengikuti penelitian eksperimen.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *Non-Equivalent Control Group Design* dengan teknik *systematic random sampling*. Subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok

yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang kemudian diberikan *pretest* dan *posttest*. Kelompok kontrol berperan sebagai kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan untuk nantinya dibandingkan dengan kelompok yang dikenai perlakuan atau kelompok eksperimen. Adapun alur penelitian dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur pelaksanaan penelitian

Penelitian ini menggunakan modul relaksasi dan alat ukur *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA), yang sudah melewati proses revidi oleh tiga orang ahli dengan kualifikasi dosen psikologi dengan latar belakang pendidikan magister psikologi. Modul relaksasi otot dari Jacobson (1938) diujicobakan terhadap 10 orang calon trainer relaksasi otot. Hasil dari uji coba terdapat beberapa pertanyaan dan masukan untuk instruksi modul yang kemudian di revisi oleh peneliti, selanjutnya di revidi kembali oleh tiga ahli di bidang psikologi eksperimen dan psikologi klinis.

Pada pelaksanaan penelitian, modul ini diterapkan kepada subjek dalam kelompok eksperimen selama 7 menit yang terdiri dari 16 langkah. Teknis pelaksanaan dimulai dengan setiap subjek diminta untuk menegangkan otot kemudian melemaskan masing-masing otot secara bergantian, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan ketika otot menjadi relaks. Pada saat subjek menegangkan otot, subjek dibantu untuk lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan. Subjek dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cara melepaskan beban dari otot dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan, sehingga subjek akan merasakan relaks secara perlahan.

Pelaksanaan eksperimen dilakukan dalam dua hari. Hari pertama terdapat 15 subjek yang termasuk dalam kelompok kontrol. Kelompok kontrol hanya diberikan Skala PRPSA untuk mengukur kecemasan subjek sebelum melakukan presentasi, lalu subjek dipanggil untuk presentasi selama kurang lebih tujuh menit dan disaksikan oleh audiens yang merupakan mahasiswa angkatan 2013, 2014, dan 2015. Setelah selesai melakukan presentasi, subjek dipersilakan keluar dari ruangan presentasi dan mengisi kembali skala PRPSA untuk mengukur kecemasan setelah presentasi. Kelompok kontrol ini berperan sebagai pembanding untuk melihat efektivitas pemberian perlakuan yaitu relaksasi otot pada kelompok eksperimen.

Hari kedua, penelitian dilakukan pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 12 subjek. Setiap subjek diminta untuk mengisi skala PRPSA, setelah itu subjek akan mendapatkan perlakuan berupa *treatment* relaksasi otot selama 7 menit. Kemudian subjek memberikan presentasi selama 7 menit kepada audiens yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2013, 2014, dan 2015. Setelah selesai melakukan presentasi, subjek dipersilakan keluar dari ruangan presentasi dan mengisi kembali skala PRPSA untuk mengukur kecemasan.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Skala *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA) yang dikembangkan oleh McCroskey (1970), yang terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu skor 1 untuk pilihan sangat tidak setuju, skor 2 untuk pilihan tidak setuju, skor 3 untuk pilihan netral, skor 4 untuk pilihan setuju, dan skor 5 untuk pilihan sangat setuju. Instrumen ini relevan dgn konteks dan secara konsisten digunakan pada penelitian serupa (Gufriyansyah & Khairani, 2020).

Metode Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik non parametrik hal ini karena data kurang dari 30 sampel (Sugiyono, 2013). Teknik yang digunakan adalah *Mann Whitney test* karena data non parametrik dan tidak berpasangan. Teknik ini digunakan untuk mengetahui perbedaan dua kelompok *independent* (kontrol dan eksperimen) dan bersifat non parametrik (Pallant, 2010).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data secara deskriptif pada kecemasan berbicara di depan umum dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik dan empiris. Setelah dilakukan analisis secara deskriptif, terdapat perbandingan antara hasil hipotetik (yang mungkin terjadi) dan hasil penelitian empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan). Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat melalui tabel 1.

Tabel 1
Deskripsi Data Penelitian Skala PRPSA Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

PRPSA	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	(μ)	SD	Xmaks	Xmin	(μ)	SD
<i>Pretest</i> Eksperimen	170	34	163	126	135	55	111,33	20,371
<i>Posttest</i> Eksperimen	170	34	121	90,3	98	46	79,00	14,973
<i>Pretest</i> Kontrol	170	34	151	103	115	72	91,53	12,082
<i>Posttest</i> Kontrol	170	34	146	99,3	111	70	89,60	13,637

Berdasarkan hasil data statistik penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik pada kelompok *pretest* eksperimen menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal sebesar 170, skor minimal 34, skor rata-rata 163 dan simpangan baku sebesar 103. Kemudian pada kelompok *posttest* eksperimen menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal 170 dan minimal 34, rata-rata 121, dan simpangan baku 90,3, sedangkan pada kelompok *pretest* kontrol jawaban maksimal 170, minimal 34, rata-rata 151, dan simpangan baku 103. Pada *posttest* kontrol jawaban maksimal 170, minimal 34, rata-rata 146, dan simpangan baku 99,3.

Hasil uji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik *Mann Whitney*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui perbedaan dua kelompok *independent* (kontrol dan eksperimen) dan bersifat non parametrik (Pallant, 2010). Adapun hasil perhitungan analisis untuk kelompok kontrol dan eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.

Analisa *Mann Whitney* kelompok kontrol dan eksperimen.

Kelompok	N	Z	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i> Eksperimen – Kontrol	27	-3,199	0,001
<i>Posttest</i> Eksperimen – Kontrol	27	-1,587	0,113

Berdasarkan tabel diatas keseluruhan jumlah subjek pada kelompok kontrol dan eksperimen sebanyak 27 orang, dengan perbandingan nilai mean pada *pretest* eksperimen dan *pretest* kontrol sebesar -3,199 dengan nilai signifikansi ($p=0,001$). Sedangkan pada *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol diperoleh nilai mean sebesar -1,587 dan nilai signifikansi ($p=0,113$). Hal ini dapat diartikan bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen *pretest-posttest* tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan perlakuan relaksasi otot terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada

mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Unsyiah, jika dilihat dari dua kelompok tersebut. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

Kategorisasi Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada skala PRPSA terdapat 3 kategori kecemasan yaitu rendah ($X < 89$), sedang ($98 \leq X \leq 131$), dan tinggi ($131 < X$) yang didapatkan dari hasil penghitungan skor PRPSA dengan rumus:

$$PRPSA = 72 - \text{jumlah nilai } unfavorable + \text{jumlah nilai } favorable$$

Berdasarkan pada norma yang disusun tersebut, peneliti melakukan kategorisasi skor pada setiap sampel penelitian pada masing-masing kelompok penelitian. Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.

Kategorisasi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategorisasi	Skor	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rendah	$X < 98$	2	12	8	11
Sedang	$98 \leq X \leq 131$	8	0	7	4
Tinggi	$131 < X$	2	0	0	0
Total		12	12	15	15

Tabel di atas menunjukan hasil kategorisasi kelompok eksperimen menunjukan bahwa kelompok *pretest* eksperimen memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum tingkat rendah yaitu sebanyak 2 subjek, pada kategori sedang sebanyak 8 subjek, dan kategori tinggi sebanyak 2 subjek. Sedangkan pada kelompok *posttest* eksperimen seluruh subjek berada pada kategori kecemasan rendah yaitu sebanyak 12 subjek.

Hasil kategorisasi kelompok kontrol menunjukkan bahwa pada kelompok *pretest* kontrol dalam kategori kecemasan rendah yaitu sebanyak 8 subjek, pada kategori sedang sebanyak 7 subjek, dan pada kategori tinggi tidak ada (0%).

Sedangkan hasil pada *posttest* kontrol, pada kategori rendah sebanyak 11 sampel, kategori sedang sebanyak 3 subjek, dan pada kategori tinggi tidak ada.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan perlakuan relaksasi otot terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, yang dapat diartikan bahwa hipotesis yang diajukan ditolak. Teknik relaksasi otot yang diberikan dan dilakukan secara kelompok dapat menjadi salah satu alasan mengapa subjek tidak dapat merasakan relaks secara efektif. Hal ini dikarenakan relaksasi otot yang dilakukan secara paralel dapat memunculkan distraksi, seperti kurangnya konsentrasi ataupun kurang menghayati instruksi yang diberikan oleh *trainer*. Subjek yang mengalami gangguan dalam berkonsentrasi membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menangkap informasi yang disampaikan trainer (Aini, 2012). Selain itu, perhatian subjek yang mudah teralihkan dapat dengan mudah mengganggu konsentrasi. Beberapa subjek penelitian juga menambahkan bahwa salah satu alasan subjek tidak merasa relaks karena ketidakfamiliaran teknik relaksasi otot ini. Selain itu, waktu pelaksanaan *treatment* yang singkat juga menjadikan subjek kurang serius dalam melaksanakan relaksasi.

Menurut Beaty (dalam Anwar, 2010), kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor persepsi atau pola pikir individu, kurangnya pengalaman individu, dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi, terutama yang menjadi pengurus, memiliki kesempatan yang lebih besar dalam berinteraksi dengan orang lain dalam rangka untuk mencapai tujuan organisasi maupun tujuan individu yang tidak dapat dicapai sendiri. Hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung melatih mahasiswa berkomunikasi dengan orang lain, karena salah satu syarat terjadinya

interaksi adalah komunikasi. Jika kemampuan komunikasi tersebut selalu diasah maka mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga individu mampu mengurangi kecemasannya ketika berbicara di depan umum.

Pada beberapa hasil studi terdahulu disebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi menggunakan relaksasi. Sebaliknya, dalam penelitian ini relaksasi otot dirasa belum memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan. Namun berdasarkan sebaran kategorisasi responden, tampak bahwa terdapat perbedaan jumlah subjek saat sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada kelompok eksperimen meskipun hasil analisa statistik tidak menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan. Secara lebih khusus, lebih dari sebagian jumlah keseluruhan responden mengalami penurunan kecemasan setelah mendapatkan perlakuan berupa teknik relaksasi.

Istilah relaksasi sering digunakan untuk menjelaskan aktivitas yang menyenangkan. Rekreasi, olahraga, pijat, dan menonton bioskop yang dilakukan untuk mendapatkan suasana relaks merupakan contoh yang banyak dikaitkan dengan relaksasi. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi ketegangan, terutama ketegangan psikis yang berkaitan dengan permasalahan kehidupan. Cormier dan Cormier (1986) memberi pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari individu untuk relaks, dengan menjadikan individu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks pada kelompok-kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, serta kaki. Jika seseorang berada pada keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang berlebihan, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan 40 segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Demikian dengan menggunakan teknik relaksasi diharapkan ketika mahasiswa bertanya kepada dosen atau berdiskusi dengan dosen, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok mahasiswa dapat lebih rileks dan percaya akan kemampuannya, serta

mampu menghilangkan respon-respon kecemasan pada dirinya (Gunarsa, 2000). Manfaat relaksasi dalam bidang klinis sudah dibuktikan oleh banyak peneliti di antaranya Jacobson dan Wolpe (dalam Utami, 2002), Davis, Eshelman, dan McKay (dalam Miltenberger, 2004), dan Poppen (Miltenberger, 2004). Di Indonesia penelitian mengenai relaksasi sudah dilakukan oleh Prawitasari (1998) dan Astutik (2014).

Dalam penelitian ini, terdapat keterbatasan yang berpengaruh terhadap hasil penelitian di antaranya subjek penelitian yang hanya berjumlah 30 orang dimana terdapat 3 orang subjek yang mengundurkan diri pada saat hari pelaksanaan penelitian. Selain itu, mayoritas subjek penelitian yang terlibat berjenis kelamin perempuan yang kemungkinan dapat memengaruhi hasil pengukuran variabel penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis penelitian ditolak, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi otot terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Pada penelitian ini terdapat beberapa hal yang mempengaruhi hasil dari kecemasan individu berdasarkan pengkategorian yang di peroleh melalui data subjek, yaitu jenis kelamin subjek dan pengalaman organisasi. Subjek yang mayoritas berjenis kelamin perempuan tentunya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dibandingkan dengan subjek dengan jenis kelamin laki-laki, hal ini berkaitan dengan kondisi emosional yang dimiliki oleh wanita, wanita cenderung lebih emosional dalam mengekspresikan perasaannya dalam hal ini seperti ketakutan dan rasa cemas.

Selanjutnya, subjek yang memiliki pengalaman organisasi tentunya berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh individu. Dengan kata lain, organisasi merupakan tempat latihan bagi mahasiswa untuk berinteraksi sosial, karena kegiatan yang dilaksanakan menuntut individu untuk saling berhubungan dengan orang lain. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi,

terutama yang menjadi pengurus, memiliki kesempatan yang lebih besar dalam berinteraksi dengan orang lain dalam rangka untuk mencapai tujuan organisasi maupun tujuan individu yang tidak dapat dicapai sendiri. Hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung melatih mahasiswa berkomunikasi dengan orang lain.

Saran yang diajukan kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar melakukan penelitian lanjutan mengenai kecemasan berbicara di depan umum dengan mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Serta teknik dalam membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S.Q. (2012). Penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak kelas B Taman Kanak-Kanak Ternate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2011-2012. *Naskah tidak dipublikasikan*, Universitas Negeri Surabaya.
- Anwar, (2010). *Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. (Online). Skripsi. Fpsi, USU.
- Astutik. (2015). Pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA Katolik Kusuma Blora tahun pelajaran 2014/2015. Kediri.
- Atkinson, R.L. dkk. (2002). *Pengantar psikologi*. Jilid I. Jakarta: Interaksara.
- Berstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals*. Westport Conn: Praeger Publishers
- Bucklew. (1980). *Paradigma for psychology: A contribution to case history analysis*. New York: J. B. Lippen Cott Company.
- Cormier, W. H & Cormier, L .S. (1985). *Interviewing strategies for helpers*. Monterey California: Brooks/Cole Publishing

Greenberger, D. & Padesky, A.C. (2004). *Manajemen pikiran*. Bandung: Kaifa.

Gregory. H. (2010). *Public speaking for college & career*. USA: McGraw-Hill.

Gufriyansyah, R., & Khairani, M. (2020). An experiment of public speaking anxiety on college students. In *Proceedings of the 1st International Conference on Psychology (ICPsy 2019)*, 5-1. DOI: 10.5220/0009433900050011

Gunarsa, S. (2000). *Psikologi praktis : Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago; University of Chicago Press.

Jacobson, E. & Heather, S. J. (2008). Psychosocial interventions for anxiety and depression in adult cancer patients: *Achievement and Challenges*. 58,314-230.

Kaplan, H.I & Saddock, B.J. (2005). *Sinopsis psikiatri*. 8th ed. Bina Rupa Aksara. Jakarta

Kazdin., A., E. (2001). *Behavior modification in applied settings*, 3th edition. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.

McCroskey, J., & Richmond, V. (1982). Communication apprehension and shyness: Conceptual and operational distinctions. *Central States Speech Journal*. 33

McCroskey, J. (1970). Measure of communication bound anxiety. *Speech Monograph*. 37(4), 269-277

Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification, principles and procedures*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning. Diakses pada 23 Desember 2017.

Murphy, L. R., 1996; Stress management in work settings: A critical review of the health effects; *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 112-135.

Pallant, J., (2010). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS program*. 4th Edition, McGraw Hill, New York.

- Prawitasari, J. E. (1998), Pengaruh relaksasi terhadap keluhan Fisik. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Santoso, A. M. R. (2001). Mengembangkan otak kanan. Jakarta: Pustaka Gramedia.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Alih bahasa. Jakarta: Erlangga.
- Spielberger, C. D. (1972). *Research on stress and anxiety*. Washington: Office Of Education.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Syiah Kuala. (2014). *Fakultas dan program studi Universitas Syiah Kuala*. Diunduh dari Syiah Kuala University website: <http://www.unsyiah.ac.id/> .
- Universitas Syiah Kuala. (2014). *Visi dan misi Universitas Syiah Kuala*. Diunduh dari Syiah Kuala University website: [http://www.unsyiah.ac.id/profil/visi- dan-misi](http://www.unsyiah.ac.id/profil/visi-dan-misi).
- Universitas Syiah Kuala. (2015). *Rencana strategis Universitas Syiah Kuala 2012-2017*, (Revisi Mei 2015). Diunduh dari Syiah Kuala University website: <http://www.unsyiah.ac.id/>
- Utami. (2002). *Prosedur relaksasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Utami, M.S. (2001), "Prosedur-prosedur relaksasi", dalam Subandi, M.A., Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Pelajar.
- Utami & Purwaningsih. (1991), *Efektivitas relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum*.Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wrench, Brogan, McCroskey, & Jowi. (2008). Social communication apprehension: The intersection of communication apprehension and social phobia. *Human Communication*, 401-421