

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN  
UMUM PADA ANGGOTA  
UKM GRANAT UNWIDHA KLATEN**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai Derajat S-1

Fakultas Psikologi



**Disusun Oleh :**

**SARJUNANTI**

**1161100535**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### EFEKTIVITAS PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN UMUM

Diajukan Oleh :

Sarjunianti

1161100535

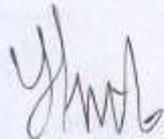
Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 28 April 2015

Pembimbing 1



Yulinda Erma Suryani, M.Si  
NIK. 690 208 291

Pembimbing 2



Ummu Hany Almasitoh, MA  
NIK. 690 809 296

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

## HALAMAN PENGESAHAN

Diterima dan Disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Selasa

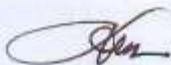
Tanggal : 5 Mei 2015

Waktu : 13.30 WIB

Tempat : Universitas Widya Dharma Klaten

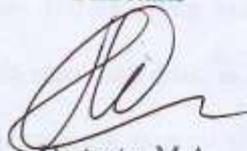
### Dewan Penguji Skripsi

Ketua



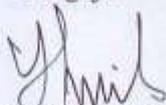
Drs. H. Jajang Susatya, M.Si  
NIP. 196112091991031001

Sekretaris



Hartanto, M.A  
NIK. 690 313 334

Penguji I



Yulinda Erma Suryani, M.Si  
NIK. 690 208 291

Penguji II

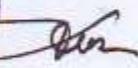


Ummu Hany Almasitoh, M.A  
NIK. 690 809 296

Mengesahkan :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten



  
Drs. H. Jajang Susatya, M.Si  
NIP. 196112091991031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Sarjunianti  
Nim : 1161100535  
Jurusan / Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* UNTUK MENURUNKAN KECEMSAN BERBICARA DIDEPAN UMUM”** adalah benar-benar karya saya sendiri dan bebas dari plagiat. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya dalam skripsi ini telah diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh dari skripsi ini.

Klaten, 4 Mei 2015

Yang membuat pernyataan



Sarjunianti

## **MOTTO**

- ❖ Jangan jadikan keterbatasan sebagai alasan untuk tidak berkembang,  
namun jadikanlah keterbatasan sebagai alasan untuk maju.
- ❖ Lakukan tugas dan tanggung jawabmu dengan sepenuh hati dan cinta,  
karena sesuatu yang dilakukan dengan sepenuh hati hasilnya akan  
maksimal .(Sarjunianti)
- ❖ Tidak ada yang sia-sia selama mau berusaha.
- ❖ Berusaha dan berdo selanjutnya serahkan pada Allah

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap hati dan cinta, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

- Allah SWT atas kesempatan dan kebahagiaan Dari-Nya.
- Mama tercinta, salah satu alasan terbesar aku bisa bertahan sampai saat ini.
  - Grandma, Tante dan Om, serta seluruh keluarga besar.
  - UKM Granat Unwidha Klaten dan seluruh jajaran.
  - Seluruh Keluarga Besar BEM Fakultas Psikologi.
- Untuk orang-orang Disorder yang selama 4 tahun berjuang bersama dibangku kuliah, Mas Ang, Mbak Maul, Mana, Mbak Ana, Dhika, Okta dan Umi.
  - BEM Universitas Widya Dharma Klaten Periode 2014.
    - Almamaterku.
    - Untuk seluruh generasi muda penerus bangsa.
- Dan untuk seseorang yang masih disimpan oleh Allah SWT yang belum dipertemukan denganku.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang selalu memberikan kesehatan, kesempatan serta kebahagiaan sehingga penulis bisa menyelesaikan karya sederhana ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Uswatun Khasanah kita nabi Agung Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya yang selalu setia menjaga dan mengamalkan ajaran serta sunah-sunah Beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, dengan judul Skripsi “**EFEKTIVITAS PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN UMUM**”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan. Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu, terutama kepada :

1. Allah SWT, atas kebahagiaan, kemudahan, kelancaran juga motivasi serta bimbingan dalam setiap langkahku.
2. Bpk. Prof. Dr. Triyono, M.Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.

3. Bpk. Drs. Purwo Haryono, M.Hum., selaku Wakil Rektor I Universitas Widya Dharma Klaten yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bpk. Drs. H. Jajang Susatya, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis selama belajar di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
5. Bpk. Winarno Heru Murjito, M.Psi., selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten yang telah mendidik, membimbing, mendukung serta memberi nasehat kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
6. Ibu Yulinda Erma Suryani, M.Si selaku pembimbing I yang telah berkenan memberikan bimbingan dan masukan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Ummu Hany Almasitoh, MA selaku pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi hingga terselesainya skripsi ini.
8. Bpk. Hartanto, MA, selaku dosen yang selalu memberi nasehat dan bimbingan dalam segala hal.
9. Kepada semua dosen beserta stafnya di Fakultas Psikologi, saya ucapkan terima kasih telah membimbing belajar saya selama perkuliahan.
10. Seluruh karyawan dan tenaga perpustakaan Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah membantu penulis menyediakan buku-buku literatur dalam penulisan skripsi ini.

11. Mama tercinta, Grandma, Tante Handayanidan Om Tohari, all my older sisters Yanti dan Isna, all my cousin Joko, Nanik, Rahmah serta Si kembar Sifa dan Zahwa yang selalu menghibur juga seluruh keluarga besar yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih telah memberikan dukungan moral, spiritual maupun material dengan penuh cinta, kasih dan sayang.
12. Setiawan T. Nugroho selaku Ketua UKM Granat Unwidha Klaten yang telah memberikan ijin penelitian, sehingga penulis bisa melakukan penelitian dengan baik.
13. Rekan-rekan pejuang UKM Granat Unwidha Klaten yang telah bersedia menjadi subyek penelitian
14. Windy, Dwi Hastuti, Yoga dan seluruh jajaran keluarga besar serta kakak-kakakku Mas Fain, Mas Dedy, Mas Nanang, Bang Udin dan seluruh jajaran keluarga besar UKM Granat Unwidha Klaten yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas support dan doanya selama ini.
15. Semua pemateri Bang Saifudin Zuhri, Mahardika Damar Wicaksono dan Anggoro Nuksmantoro yang telah bersedia berbagi ilmu.
16. Winda, Dilla, Eka, Riadan semua adik-adikku keluarga besar BEM F Psikologi Unwidha Klaten serta adik-adikku seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Unwidha Klaten yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih banyak untuk doa dan dukungannya serta kakak-kakakku di

Fakultas Psikologi Mbak Diana, Mbak Niken, Mbak Dyah, Mas Arief, Mas Dum-dum, Mbak Dwi dan Mas Vaan terimakasih atas bimbingannya.

17. Sahabat-sahabat seperjuangan Mas Ang, Maul, Mana, Okta, Ana, Dhika, Umi, Emmi, Kak Ridwan, Kak Dika, dan Si serba guna Endang Sulestari.

18. Semua yang berkontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa dan amal baik Bapak, Ibu, Saudara, dan Sahabat semua. Secara khusus penulis menyampaikan terimakasih kepada Ibu Yuilnda Erma Suryani, M. Si., dan Ibu Ummu Hany Almasitoh, MA kendatipun beliau sibuk dalam tugas-tugas pokok sebagai dosen pengajar namun beliau telah berkenan menjadi pembimbing skripsi ini. Beliau dengan tulus ikhlas dan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan kepada penulis sehingga terwujudnya skripsi ini.

Tegur sapa yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan karena penulis menyadari bahwa karya sederhana ini yang masih banyak kekurangan. Harapan terbesar penulis adalah semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia psikologi dan tentunya tidak hanya berhenti pada penelitian ini saja.

Klaten, 4 Mei 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR TABEL .....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
<b>BAB</b> <b>IPENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB</b> <b>II\ LANDASAN TEORI</b>	
A. Kecemasan .....	11
1. Pengertian Kecemasan .....	11
2. Ciri-ciri Kecemasan .....	13
3. GejalaKecemasan .....	14

4. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Kecemasan .....	16
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	18
6. Tingkat Kecemasan .....	20
B. Berbicara.....	23
1. Pengertian Berbicara .....	23
2. Tujuan Berbicara .....	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Berbicara .....	27
C. Kecemasan Berbicara Didepan Umum .....	29
1. Pengertian Kecemasan Berbicara Didepan Umum .....	29
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara Didepan Umum .....	30
3. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara Didepan Umum .....	32
D. Pelatihan .....	34
1. Pengertian Pelatihan .....	34
2. Manfaat Pelatihan .....	35
E. <i>Public Speaking</i> .....	35
1. Sejarah <i>Public Speaking</i> .....	35
2. Pengertian <i>Public Speaking</i> .....	36
3. Elemen <i>Public Speaking</i> .....	37
4. Manfaat <i>Public Speaking</i> .....	38
F. UKM Granat Unwidha Klaten .....	39

	G. Efektivitas Pelatihan Public Speaking Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum .....	40
	H. Kerangka Fikir.....	41
	I. Hipotesis .....	42
BAB	III METODE PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian .....	43
	B. Identifikasi Variabel .....	43
	C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
	1. Pelatihan Public Speaking .....	44
	2. Kecemasan Berbicara Didepan Umum .....	45
	D. Subyek Penelitian .....	45
	E. Desain Penelitian .....	46
	F. Metodologi Pengumpulan Data .....	47
	G. Prosedur Penelitian .....	49
	H. Validitas dan Reliabilitas .....	51
	I. Teknik Analisis Data .....	54
BAB	IV PEMBAHASAN	
	A. Orientasi Kancah Penelitian .....	55
	B. Pelaksanaan Penelitian .....	59
	C. Deskripsi Data Penelitian .....	64
	D. Uji Asumsi .....	66
	E. Pembahasan .....	69

BAB	VKESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan .....	.77
	B. Saran .....	.77
DAFTAR PUSTAKA .....		.80
LAMPIRAN .....		.82

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Nama, Usia dan Jenis Kelamin Subyek .

Lampiran 2 Pedoman Observasi dan Wawancara .

Lampiran 3 Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum *Try Out*

Lampiran 4 Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum *Pre-Test*

Lampiran 5 Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum *Post-Test*

Lampiran 6 Data *Pre-test* dan *Post-test* .

Lampiran 7 Hasil Analisis Data Penelitian

Lampiran 8 Hasil Observasi dan Wawancara .

Lampiran 9 Dokumentasi

Lampiran 10 Materi *Public Speaking*

1. Materi 1 : Kepercayaan Diri
2. Materi 2 : *Public Speaking* .
3. Materi 3 : Lanjutan *Public Speaking*
4. Materi 4 : Praktikum

Lampiran 11 Surat Ijin dan Keterangan Penelitian

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Pikir .....	41

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. <i>Blue print</i> Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum.....	48
Tabel 4.1. <i>Blue print</i> Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum	
Sebelum Uji Coba .....	61
Tabel 4.2. <i>Blue print</i> Skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum	
Setelah Uji Validitas .....	62
Tabel 4.3. Hasil Uji Reliabilitas .....	63
Tabel 4.4. Deskripsi Data Penelitian .....	
64Tabel 4.5. Kategori Skor Kecemasan Berbicara Didepan Umum	
Sebelum	
Diberi Pelatihan ( <i>Pretest</i> ) .....	65
Tabel 4.6. Kategori Skor Kecemasan Berbicara Didepan Umum Setelah	
Diberi Pelatihan ( <i>Posttest</i> ) .....	65
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas .....	.67
Tabel 4.8. Hasil Uji Homogenitas .....	.68

## ABSTRAK

**Sarjunianti. NIM. 1161100535. Jurusan Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten. 2014. Judul : Efektivitas Pelatihan *Public Speaking* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Anggota UKM Granat Unwidha Klaten.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *public speaking* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada anggota UKM Granat Unwidha Klaten. Penelitian yang dilakukan ini mempunyai tujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pelatihan *public speaking* dalam menurunkan kecemasan berbicara didepan umum. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen kuasi. Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara didepan umum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala likert dengan 4 alternatif jawaban yang disusun sendiri berdasarkan penelitian terdahulu dan sudah dimodifikasi oleh penulis yang terdiri dari 32 aitem. Penelitian ini dilakukan dengan subyek anggota UKM Granat Unwidha Klaten yang berjumlah 20 orang. Dari 20 subyek tersebut diberi perlakuan berupa pelatihan *publicspeaking*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data *pre-test* dan *post-test* dan didukung dengan data sekunder yaitu observasi dan wawancara. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji perbedaan uji t. Hasil uji hipotesis adalah berdasarkan hasil pengolahan data gain skor dari data *pre-test* dan data *post-test*, dari kedua data tersebut diperoleh nilai rerata data *pre-test* sebesar 81,85 dan nilai rerata data *post-test* sebesar 71,65. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db) 38 diperoleh nilai t sebesar 5,957 dengan nilai p sebesar 0,000, karena nilai  $p < 0,05$  ini berarti hipotesis diterima. Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa ada ada pengaruh pelatihan *public speaking* terhadap penurunan kecemasan berbicara didepan umum pada anggota UKM Granat Unwidha Klaten.

**Kata Kunci : Kecemasan Berbicara Didepan Umum, *Pelatihan Public Speaking***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada kodratnya manusia diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa di dunia ini selain sebagai makhluk individu juga sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial artinya dalam hidup bermasyarakat manusia tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Manusia ingin selalu berhubungan dan bersosialisasi dengan orang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Murray bahwa manusia mempunyai motif atau dorongan sosial (lih. Crider, dkk. 1983: Morgan, dkk. 1984).

Selaras dengan yang dikemukakan oleh McClelland (dalam Crider, 1983) dengan adanya dorongan atau motif sosial pada manusia, maka manusia akan mencari orang lain untuk mengadakan hubungan atau mengadakan interaksi. Dengan demikian maka akan terjalinlah interaksi antara manusia satu dengan manusia yang lain.

Menurut Maryati dan Suryawati (2003) menyatakan bahwa, “interaksi sosial adalah kontak atau hubungan timbal balik atau interstimulasi dan respons antar individu, antar kelompok atau antar individu dan kelompok”. Pendapat lain dikemukakan oleh Murdiyatomoko dan Handayani (2004), “interaksi sosial adalah hubungan antar manusia yang menghasilkan suatu proses pengaruh mempengaruhi yang menghasilkan hubungan tetap dan pada akhirnya memungkinkan pembentukan struktur sosial” .

Pendapat lain menyatakan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang-orang-perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia (Gillin dan Gillin, 1954).

Apabila dua orang bertemu, interaksi sosial dimulai pada saat itu. Mereka saling menegur, berjabat tangan dan saling berbicara/berkomunikasi. Komunikasi tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, akan tetapi komunikasi dilakukan oleh semua usia, bahkan dilakukan oleh orang tua kepada bayinya sejak dalam kandungan karena komunikasi sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia dalam bermasyarakat.

Seperti kasus ini yang terjadi pada tahun 1970, di California, seorang ibu berusia 50 tahun melarikan diri dari rumahnya setelah bertengkar dengan suaminya yang berusia 70 tahun. Ia membawa anaknya, gadis berusia 13 tahun. Mereka datang meminta bantuan pada petugas kesejahteraan sosial. Tetapi petugas melihat hal aneh pada anak gadis yang dibawanya. Perilakunya tidak menunjukkan anak yang normal. Tubuhnya bungkuk, kurus kering, kotor dan menyedihkan.

Sepanjang saat ia tak henti-hentinya meludah. Tidak satu saatpun terdengar bicara. Petugas mengira gadis ini telah dianiaya ibunya. Polisi dipanggil, dan kedua orang tuannya harus berurusan dengan pengadilan. Pada hari sidang, ayah gadis itu membunuh dirinya dengan pistol. Ia meninggalkan catatan, "Dunia tidak akan pernah mengerti". Mungkin ia benar. Dunia tidak akan pernah mengerti bagaimana mungkin seorang ayah dapat membenci anaknya begitu sangat. Penyelidikan kemudian mengungkapkan bahwa Genie, demikian nama samaran gadis tersebut, melewati masa kecilnya dineraka yang dibuat ayahnya sendiri. Sejak kecil ayahnya mengikat Genie dalam sebuah tempat duduk yang ketat.

Sepanjang hari ia tidak dapat menggerakkan tangan dan kakinya. Malam hari ia ditempatkan dalam semacam kurungan dari besi. Seringkali ia kelaparan. Tetapi kalau Genie menangis, ayahnya memukulinya. Si ayah tidak pernah bicara. Si ibu terlalu buta untuk mengurusnya. Kakak laki-laki

Genielah akhirnya yang berusaha memberi makan dan minum. Itupun sesuai dengan perintah ayahnya, harus dilakukan diam-diam, tanpa mengeluarkan suara. Genie tidak pernah mendengar orang bercakap-cakap. Kakaknya dan ibunyaapun sering mengobrol dengan berbisik, karena takut pada ayahnya.

Ketika genie masuk rumah sakit, ia tidak diketahui apakah dapat berbicara atau mengerti pembicaraan orang. Ia membisu. Kepandaiannya tidak berbeda dengan anak berusia satu tahun. Dunia mungkin tidak akan pernah mengerti. Genie adalah contoh yang langka tentang seorang anak manusia yang sejak kecil hampir tidak pernah memperoleh kesempatan berkomunikasi. Genie tidak dibekali keterampilan mengungkapkan pikirannya dalam bentuk lambang-lambang yang dipahami orang lain.

Dari paparan kasus diatas bisa disimpulkan bahwa komunikasi merupakan suatu hal yang sangat mutlak dibutuhkan oleh manusia supaya bisa hidup bermasyarakat.

Komunikasi dipelajari dalam ilmu psikologi karena dua hal, pertama komunikasi amat esensial buat pertumbuhan kepribadian manusia. Ahli-ahli ilmu sosial telah berkali-kali mengungkapkan bahwa kurangnya komunikasi akan menghambat perkembangan kepribadian (Davis, 1940: Wasserman, 1924). Antropolog terkenal, Ashley Montagu (1967), dengan tegas menulis, "*the most important agency through which the child learns to be human communication, verbal also nonverbal*". Kedua, komunikasi amat erat kaitannya dengan perilaku dan pengalaman kesadaran manusia.

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi, komunikasi bukan saja menjadi syarat utama dalam berinteraksi dengan orang lain, akan tetapi komunikasi menjadi salah satu *soft skill* yang harus dimiliki oleh seseorang. Saat ini, orang yang mempunyai

kemampuan berkomunikasi yang bagus dan efektif mempunyai nilai plus dimata orang lain.

Dalam proses komunikasi terjadi pemindahan pesan dari komunikator (pembicara) kepada komunikan (pendengar). Komunikasi sendiri terjadi apabila ada pembicaraan antara orang yang satu dengan orang yang lain. Karena dengan berbicara seseorang akan bisa mengungkapkan segala sesuatu yang dirasakannya. Selain itu seseorang lebih sering memilih berbicara untuk berkomunikasi, karena komunikasi lebih efektif jika dilakukan dengan berbicara.

Pada umumnya berbicara (*speaking*) adalah perbuatan menghasilkan bahasa untuk komunikasi, dan hal ini merupakan salah satu keterampilan yang mendasar dalam mempelajari bahasa. St. Y. Slamet dan Amir (1996) mengemukakan pengertian berbicara sebagai keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan sebagai aktivitas untuk menyampaikan gagasan yang disusun serta dikembangkan sesuai dengan kebutuhan penyimak.

Berbicara berarti mengucapkan kata atau kalimat kepada seseorang atau sekelompok orang, untuk mencapai suatu tujuan tertentu (misalnya memberikan informasi atau memberi motivasi). Berbicara adalah suatu kemampuan khusus pada manusia. Bahasa dan pembicaraan itu muncul ketika manusia mengungkapkan dan menyampaikan pikirannya pada manusia lain (Hendrikus, 1991).

Haryadi dan Zamzani (2000) mengemukakan bahwa secara umum berbicara dapat diartikan sebagai suatu penyampaian maksud (ide, pikiran, isi

hati) seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa lisan sehingga maksud tersebut dapat dipahami orang lain. Pengertian ini mempunyai makna yang sama dengan kedua pendapat yang diuraikan diatas, hanya saja diperjelas dengan tujuan yang lebih jauh lagi yaitu agar apa yang disampaikan dapat dipahami oleh orang lain.

Berbicara merupakan tuntutan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial sehingga dapat berkomunikasi dengan sesamanya. Berbicara memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Berbicara adalah hal mendasar yang harus dimiliki seseorang dan sudah dikembangkan sejak menjadi siswa. Selain itu dengan berbicara seseorang bisa menyampaikan pikirannya, ide-idenya dan gagasannya serta bisa mempengaruhi orang lain.

Terlebih lagi untuk mahasiswa, mahasiswa adalah siswa yang tingkatnya paling tinggi, oleh sebab itu ia harus mempunyai keterampilan/kemampuan yang lebih tinggi dari pada seorang siswa. Salah satu hal yang membedakan mahasiswa dengan siswa dan yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa adalah kemampuan.

Diantara berbagai kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa ada satu kemampuan utama yang amat penting, yaitu kemampuan berbicara. Orang yang terampil berbicara akan menjadi pusat perhatian, pandai bergaul, dan mudah bekerjasama serta mampu mempengaruhi pendapat orang lain.

Mahasiswa sebagai kaum intelektual biasanya menyanggah berbagai label diantaranya adalah *agent of change* (agen pembawa perubahan), *iron stock* (generasi penerus), *moral force* (gerakan moral) dan *social control*

(generasi pengontrol). Sebagai orang yang disebut-sebut insan intelek, mahasiswa harus dapat melaksanakan peran serta lebel-lebel yang disandangnya dalam kehidupan nyata. Untuk mewujudkan itu semua, mahasiswa harus bisa berkomunikasi dengan baik dan benar serta bisa mempengaruhi orang lain.

Di perguruan tinggi tugas mahasiswa tidak hanya melulu belajar saja. Tetapi mahasiswa juga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan masyarakat. Mahasiswa yang notabennya sebagai generasi calon penerus dan pemimpin bangsa haruslah berpengetahuan yang luas, berpotensi dan mampu menjalankan peran serta fungsinya dengan baik. Dan untuk bisa mempengaruhi orang lain, membuat orang lain melakukan apa yang kita inginkan tentu saja seorang mahasiswa harus bisa berbicara didepan umum. Akan tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan jika berbicara didepan umum, seperti penelitian ini yang menunjukkan bahwa 75% mahasiswa di Amerika mengalami kecemasan berbicara didepan umum (Thomas, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk. (2003) pada mahasiswa Akta IV Universitas Islam Negeri (UIN) Malang menghasilkan data 45,56% mahasiswa mempunyai kecemasan tinggi, 35,27% mahasiswa mempunyai kecemasan sedang, dan 20,23% mahasiswa mempunyai kecemasan rendah dalam hal berbicara didepan umum.

Unit Kegiatan Mahasiswa Gerakan Nasional Anti Narkotika (UKM Granat) Unwidha Klaten adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa yang

bergerak dibidang sosial. Sebagai UKM yang bergerak dibidang sosial dan mempunyai tugas untuk berbagi informasi kepada seluruh lapisan masyarakat, para anggotanya dituntut untuk mempunyai kemampuan berbicara didepan umum dengan baik dan efektif agar bisa menjalankan tugasnya.

Tetapi saat penulis melakukan observasi ternyata hasilnya tidak seperti yang seharusnya. Hampir 80% anggota-anggota dari UKM Granat mengalami kecemasan saat berbicara didepan umum, dan hal ini dibenarkan oleh Ketua dan pengurus-pengurus UKM Granat Unwidha Klaten yang sudah demisioner. Fakta ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan beberapa anggota dari UKM Granat. Salah seorang anggota mengaku bahwa ia kesulitan berbicara saat didepan umum karena merasa nerves dan gugup. Kemudian anggota yang lainnya mengatakan bahwa ia merasa jantungnya berdebar sangat kencang saat ia harus berbicara didepan umum dan itu menyebabkan ia tidak berani berbicara dan merasa sangat cemas.

Tidak hanya itu, dari hasil observasi juga diperoleh fakta bahwa bukan saat berbicara didepan umum dalam situasi formal saja para subyek merasa cemas tetapi pada waktu rapat atau diskusi informal dengan orang-orang yang sudah dikenal dan notabennya setiap hari bersama mereka (subyek), subyek tidak berani mengemukakan pendapat atau berbicara dan lebih memilih diam karena khawatir dan takut.

Hal tersebut akan menjadi tidak baik jika dibiarkan begitu saja karena struktur organisasi kepengurusan hanya dalam rentang waktu satu tahun dan mengharuskan pergantian pengurus setelah kepengurusan berakhir. Oleh sebab itu jika para subyek tidak dibekali dengan ilmu dan keterampilan sosial maka regenerasi akan gagal. Sedangkan UKM Granat Unwidha Klaten sendiri harus terus berkembang dan maju agar tetap bisa menjalankan tugas dan tanggung jawab sesuai fungsinya sebagaimana dengan tujuan dibentuknya UKM Granat.

Maka dari itu dibutuhkan sebuah solusi yang tepat dan efektif untuk mengatasi permasalahan ini. Sebuah solusi yang benar-benar diharapkan bisa menjadi suatu jalan keluar dari permasalahan tersebut. Cara yang digunakan sebagai stimulus untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum adalah dengan memberikan pelatihan berbicara didepan umum (*public speaking*).

Menurut Khan (2010), *public speaking* merupakan metode sukses untuk menyampaikan pesan kepada orang lain. Definisi diatas memberikan gambaran bahwa *public speaking* merupakan cara seseorang untuk berbicara didepan orang banyak. *Public speaking* merupakan rumpun keluarga dari ilmu komunikasi yang memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang untuk berbicara di depan *public/umum*, kelompok maupun perseorangan dan merupakan metode untuk dapat berbicara didepan khalayak dengan baik dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti sampai kegiatan penutup.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Public Speaking* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka rumusan masalah yang ingin dikemukakan peneliti dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *public speaking* efektif menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada anggota UKM Granat Unwidha Klaten?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *public speaking* untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada anggota UKM Granat Unwidha Klaten.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam segi teoritis yaitu memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi industri dan organisasi. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran suatu metode untuk memecahkan permasalahan dibidang organisasi.

## 2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah referensi dan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya pelatihan *public speaking* baik bagi setiap anggota maupun bagi UKM Granat Unwidha Klaten dalam mengembangkan *soft skill* sehingga nantinya mereka mampu untuk menjalankan tugasnya dalam memberikan sosialisasi kepada masyarakat. Selain itu subyek juga bisa menerapkan hasil yang diperoleh dari pelatihan *public speaking* dalam kehidupan sehari-hari, baik dilingkungan masyarakat maupun diperkuliahan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melalui berbagai pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pelatihan *public speaking* dalam menurunkan kecemasan berbicara didepan umum yang sesuai dengan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab IV. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh nilai t sebesar 5,957 dengan nilai p sebesar 0,000, karena nilai  $p < 0,05$  maka hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan kecemasan berbicara didepan umum antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian kecemasan berbicara didepan umum pada data *post-test* lebih rendah dibanding dengan data *pre-test*, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan *public speaking* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum.

Penelitian ini masih mempunyai kelemahan, diantaranya yaitu waktu pelaksanaan pelatihan *public speaking*. Karena pelatihan *public speaking* dilakukan pada waktu menjelang sore hingga sore hari setelah perkuliahan, maka banyak subyek yang lelah sehingga kurang konsentrasi dalam mengikuti pelatihan.

Pelatihan *public speaking* ini sebenarnya sudah cukup bagus sebagai metode untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum. Hanya saja terhambat dalam waktu pelaksanaan. Pelatihan *public speaking*

ini mungkin efektivitasnya akan lebih meningkat lagi jika dilaksanakan pada waktu pagi hari karena konsentrasi subyek masih bagus. Selain itu tempat pelaksanaan juga harus diperhatikan karena tempat yang digunakan juga akan mempengaruhi keberhasilan pelatihan. Bisa dikatakan bahwa tempat/situasi yang bagus akan berpengaruh baik juga dalam pelatihan *public speaking* dan begitu pula sebaliknya.

## **B. Saran**

### 1. Bagi UKM Granat Unwidha Klaten

Disarankan untuk terus memberikan pelatihan *public speaking* kepada para anggotanya agar para anggota mempunyai bekal untuk melanjutkan estafet kepemimpinan terutama untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat, disisi lain para subyek juga bisa mengaplikasikan hasil pelatihan *public speaking* dalam kehidupan sehari terutama dalam perkuliahan. Hal lain yang harus diperhatikan untuk pelatihan selanjutnya adalah waktu pelaksanaan. Sebaiknya pelatihan dilaksanakan pada waktu pagi hari supaya hasilnya lebih maksimal diterima oleh subyek karena konsentrasinya masih bagus.

### 2. Bagi subyek

Disarankan agar subyek mengikuti pelatihan *public speaking* dengan sungguh-sungguh supaya mempunyai bekal dan keretampilan berbicara didepan umum, disisi lain juga bisa menjalankan tugas dan tanggung jawabnya di UKM Granat Unwidha Klaten. Selain itu untuk

para subyek juga harus lebih banyak membaca untuk menambah wawasan supaya banyak *vocab*/kata-kata yang dimiliki sehingga saat *public speaking* tidak kehabisan kata-kata atau kalimat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama, disarankan supaya mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan berbicara didepan umum. Sehingga dapat ditentukan faktor-faktor lain yang juga berperan dan mempunyai sumbangan yang paling besar untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum selain pelatihan *public speaking*. Selain itu, diharapkan agar menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam penelitian sedemikian rupa agar proses dalam penelitian dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 2001. Pengantar Psikologi. Jilid Dua. Alih Bahasa : Widjaja Kusuma. Batam : Interaksara
- Asdie. (1998). *Teori Kecemasan*. Jakarta : Gramedia.
- Azwar, S. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Berry, Ruth. 2001. Freud. Seri Siapa Dia?. Jakarta : Erlangga
- Badudu, Rendra dan Shinta Dewi. 2012. *Bukan Pidato dan MC Biasa*, Seni
- Charles Bonar Sirait. (2007). *The Power Of Public Speaking*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Davison, G.C, Neale, J.M & Kring, A.M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press
- DeVito, J.A. 1995. *The Interpersonal Communication Book, Seventh Edition*. New York: Harper Collins College Publishers.
- Fatma, Anne & Ernawati, Sri. 2012. Pendekatan Perilaku Kognitif Dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara Didepan Umum.
- G. Sukardi. (1993). *Public Speaking Bagi Pemula*. Jakarta: PT Grasindo
- Gunarso, Singgih. *Psikologi Perawatan*, Jakarta: Gunung Mulia, 2003
- Hendrikus, D.W. 1991. Penerbit Kanisius. *Retorika*. Yogyakarta.
- Henry Guntur Tarigan. 2008. *Berbicara: Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa : Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- JP Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2006
- Kartono, K. 2002. *Patologi Sosial 3 : Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Green, B. 2003. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Psikologi Eksperimen. PT Indeks Kelompok Gramedia.

Purnomo, Arief. 2013. Perbedaan Tingkat Kecemasan Berbicara Didepan Umum.

Rakhmat,1988, Psikologi Komunikasi, CV. Remaja Karya, Bandung.

Richard West & Lynn H. Turner. (2008). Pengantar Teori Komunikasi, Teori dan Aplikasi.

Sirait, Charles Bonar. 2012. *Public Speaking For Teacher*. Jakarta : Gramedia Widiasarana.

Soerjono, S. 2012. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta : Rajawali Pers.

Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J. ( 1998 ), Buku Saku Keperawatan Jiwa, Jakarta, diakses 26 Februari 2015, 15.53 WIB.

St. Y. Slamet dan Amir. 1996. Peningkatan Keterampilan Berbahasa Indonesia (Bahasa Lisan dan Bahasa Tertulis). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Wibisono. (1990). *Teori Kecemasan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC

<http://deniprasetyatoeltoel.blogspot.com/2012/01/tugas-bahasa-indonesia-berbicara-di.html>, diakses pada 21 Feb 2015, 13.24 WIB.

<http://psikologi-bidar-rio-ps11.blogspot.com/2012/12/teori-kecemasan.html>, diakses pada tanggal 2 Maret 2015, 15.12 WIB.

<http://resthoe.blogspot.com/2013/03/pengertian-dan-tujuan-pelatihan-training.html>, diakses pada tanggal 2 Maret 2015, 15.30 WIB.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Berbicara>, diakses pada 24 Februari 2015, 14.21 WIB.

<http://eprints.uny.ac.id/9709/2/BAB%20%20-07104244004.pdf>, diakses pada 26 Februari 2015, 13.10 WIB.