

Penerapan Pelatihan Assertive Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMA Negeri 5 Palopo



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: Februari-2021; Reviewed: Maret-2021; Accepted: April-2021)

Available online: April-2021; Published: April-2021)

Uhammad Taslim

Taswin¹,

¹Bimbingan dan
Konseling, UPT SMA Negeri 5
Palopo, Email:

muhtaslimtaswin@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the implication of Assertive training to overcome speaking anxiety in front of the class at SMA Negeri 5 Palopo. The approach used in this paper involves quantitative-based research. It is done by pre-experimental design and one group pre-test to post-test form. The samples are 30 students from the 12th grade. The result of this study indicates a decrease in typical number from the interval of 118.13 to 118 with the average number in the interval of 106-130, escalating to 60 is considered high and the average interval from 56-80 is known to be low. Therefore, it can be reasoned out that the implication of Assertive training can overcome students' speaking anxiety that is performed in the class.*

Key words: *Assertive Training, Speaking Anxiety*

Abstrak. Penelitian ini menelaah penerapan pelatihan Assertive untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas SMA Negeri 5 Palopo. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental design one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah siswa XII MIA 1 dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa ada penurunan nilai rata-rata interval dari 118,13 pembulatan 118 dengan nilai rata-rata tersebut berada pada interval 106-130 berarti sangat tinggi menjadi 59,6 pembulatan 60 dengan nilai rata-rata interval 56-80 yang berarti rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan pelatihan assertive dapat mengatasi kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

Kata Kunci : Pelatihan Assertive, Kecemasan Berbicara

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sekolah pada umumnya, kegiatan belajar merupakan aktifitas yang paling fundamental yang harus dilakukan seorang siswa sebagai seorang peserta didik di sekolah, kegiatan belajar pada dasarnya merupakan kegiatan yang paling mendapatkan perhatian serius oleh banyak kalangan khususnya guru guna pencapaian sasaran pendidikan. Salah satu hal yang menjadi tolak ukur yang spesifik tercapainya tujuan pendidikan adalah apabila peserta didik atau siswa dalam proses belajar mengajarnya di sekolah mencapai keberhasilan dalam belajar. Artinya siswa tersebut memperoleh prestasi belajar yang tinggi.

Pencapaian prestasi belajar seorang siswa tentu saja tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya tanpa dukungan semua pihak yang saling terkait di dalam dan di luar kelas. Sebagai seorang pelajar siswa dituntut untuk mempunyai kemampuan berbicara di kelas, disamping keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Mengungkapkan pikiran secara lisan diperlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik supaya dimengerti oleh orang lain.

Partisipasi kelas adalah aspek penting dalam sebuah pembelajaran. Ketika siswa berbicara dalam kelas mereka belajar mengungkapkan gagasan atau pikiran mereka agar dapat diketahui oleh orang lain. Ketika siswa bertanya, mereka belajar bagaimana mendapatkan informasi untuk meningkatkan pemahamannya terhadap suatu topik. Taraf kemampuan berbicara siswa ini bervariasi mulai dari taraf baik dan lancar, sedang, gagap atau kurang. Partisipasi kelas juga merupakan sarana yang penting buat guru untuk mengetahui kemampuan siswa dalam proses pembelajaran sehingga guru dapat melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran selanjutnya.

Berbicara di depan kelas sering menjadi momok yang menakutkan bagi siswa. Hal ini tercermin dengan adanya keengganan siswa menjawab suatu pertanyaan secara sukarela, tidak bertanya walaupun tidak memahami yang diajarkan guru, diam dalam kegiatan diskusi kelompok, atau bahkan tidak berbicara di dalam kelas sama sekali. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan kelas adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua siswa. Perasaan ini muncul karena rasa percaya diri yang kurang sehingga dalam pikiran peserta didik muncul pikiran-pikiran negatif terkait dirinya.

Kecemasan siswa berbicara di depan kelas bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis (Naistadt, 2006). Termasuk dalam gejala fisik yaitu : tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, sulit berbicara dan kaki gemeteran. Kemudian yang termasuk gejala psikologis seperti perilaku menghindar, sulit berkonsentrasi, takut di tertawakan dan sebagainya (Nevid dkk, 1997). Kecemasan yang biasa terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain sehingga sekilas seseorang tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna.

Dengan adanya permasalahan siswa yang tidak mempunyai keberanian diri dan cenderung merasa cemas ketika berbicara di depan kelas, maka sangat diperlukan upaya untuk mengatasinya. Salah satu teknik yang dapat membantu mengatasi kecemasan siswa berbicara adalah dengan pelatihan assertive. Latihan assertive merupakan teknik dalam konseling behavioural yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya (Wills, 2001:72).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan konselor dan guru mata pelajaran yang dilaksanakan pada tanggal 03 Oktober 2021 di SMA Negeri 5 palopo, maka diketahui bahwa kecemasan berbicara di depan kelas pada saat proses belajar disekolah cukup banyak terjadi, dimana siswa menunjukkan gejala-gejala kecemasan seperti merasa gugup ketika membawakan presentasi di depan kelas, cenderung ragu-ragu mengajukan pertanyaan sewaktu diskusi kelompok, adanya perasaan takut dan khawatir berbuat banyak kesalahan, merasa segan mengutarakan pendapat serta tidak berani menjawab pertanyaan yang diutarakan oleh temannya.

Berangkat dari permasalahan yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik mengkajinya lewat kajian empirik

mengenai penerapan pelatihan assertive untuk mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi pelatihan assertive di SMA Negeri 5 Palopo?
2. Apakah ada perbedaan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi pelatihan assertive di SMA Negeri 5 Palopo?

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan.

B. Setting dan Subjek Penelitian

1. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Palopo. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil survey oleh peneliti, wawancara dengan guru mata pelajaran ditemukan bahwa terdapat sejumlah siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.

2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MIA 1 tahun ajaran 2021/2022, yang berjumlah 30 orang.

C. Fokus Penelitian/Fakta yang diselidiki

Fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah penerapan pelatihan assertive (variabel X) untuk meningkatkan kepercayaan diri di depan kelas (Y) siswa kelas XII MIA 1 di SMA Negeri 5 Palopo.

1. Pelatihan assertive adalah suatu teknik untuk melatih seseorang belajar bagaimana mengganti suatu respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai dengan modifikasi tingkah laku
2. Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun sedang berbicara di depan teman di kelas.

D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

$O_1 \times O_2$

Keterangan :

O_1 : Pengukuran pertama (awal) sebelum subjek diberi perlakuan

X : Treatment atau perlakuan (Pemberian pelatihan assertive)

O_2 : Pengukuran kedua setelah subjek diberikan perlakuan

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Teknik angket (kuisioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada respon untuk dijawabkan. Kuisioner yang diberikan kepada responden peneliti, dimana angket penelitian sifatnya tertutup yang terdiri dari item positif dan item negatif serta dilengkapi lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Untuk item positif penilaian pilihan jawaban sangat sesuai (SS) = 5, dan tidak sesuai (TS) = 1. Sedangkan untuk item negatif pilihan jawaban sangat sesuai (SS) = 1, sesuai (S) = 2, cukup sesuai (CS) = 3, kurang sesuai (KS) = 4, dan tidak sesuai (TS) = 5.
2. Observasi ini digunakan untuk mengetahui keseriusan siswa untuk mengikuti praktik praktik pelatihan asertive dengan melakukan pengamatan langsung terhadap objek penelitian.
3. Wawancara dimaksudkan untuk mengungkapkan apakah hasil yang diperoleh betul-betul karena pengaruh perlakuan atau bukan.

F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi

1. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan kecemasan berbicara, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis t-tets.

- a. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo sebelum dan sesudah perlakuan berupa penerapan pelatihan asertive.
- b. T-tes dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya perbedaan kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan asertiv pada siswa di SMA Negeri 5 palopo.

2. Indikator Keberhasilan

indikator yang dikenakan untuk mengukur keberhasilan dalam proses pelaksanaan yaitu keberhasilan siswa dalam menurunkan skor kecemasan berbicara di depan kelas melalui latihan asertiv yang telah dilakukan. Keberhasilan ini dapat dilihat jika jumlah siswa yang berada pada kategori skor rendah (56-80) mencapai 80% siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden penelitian mengenai tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo sebelum dan setelah perlakuan berupa pelatihan asertive maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif guna menggambarkan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi pelatihan asertive, dan analisis kualitatif untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi pelatihan asertiv.

1. Gambaran tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah pelatihan asertive

Guna menggambarkan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi pelatihan asertive di SMA Negeri 5 Palopo maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentasi yang diklasifikasikan atas kategori : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
131-155	Sangat Tinggi	4	13,33%	0	0
106-130	Tinggi	23	76,67%	0	0
81-105	Sedang	3	10%	1	3,33%
56-80	Rendah	0	0	18	60%
31-55	Sangat Rendah	0	0	11	36,67%
JUMLAH		30	100%	30	100%

Sumber : Hasil Angket Penelitian

Tabel menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo sebelum diberi pelatihan *assertive*, memiliki tingkat kecemasan siswa berada dalam kategori tinggi sebanyak 23 responden (76,67%), kemudian kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (13,33%), disusul kategori sedang sebanyak 3 responden (10%), sedangkan tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 118,3 atau 118 (pembulatan), dimana nilai rata-rata tersebut pada interval 106-130 yang berarti tinggi. Hal ini berarti bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo sebelum diberi pelatihan *assertive* berada dalam kategori tinggi.

Setelah diberikan pelatihan *assertive* sebanyak 5 sesi, tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas dominan dalam kategori rendah sebanyak 18 responden (60%), kemudian kategori sangat rendah sebanyak 11 responden (36,67%), kemudian disusul kategori sedang sebanyak 1 responden (3,33%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 59,6 atau 60 (pembulatan), dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 56-80 yang berarti rendah, tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo mengalami penurunan atau berada dalam kategori rendah.

2. Pengujian hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *assertive* di SMA Negeri 5 Palopo. Untuk pengujian hipotesis diatas terlebih dahulu disajikan data tingkat kecemasan siswa di depan kelas berdasarkan hasil angket, baik pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 15 for windows diperoleh nilai $t\text{-test} = 22.097$ dengan $df = 29$. Harga t tabel pada $t 0.05 = 2.05$ dengan nilai signifikan $(p) = 0.0000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi "tidak terdapat perbedaan penerapan pelatihan *assertive* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo dinyatakan ditolak sehingga hipotesis kerja (H_1) yaitu "terdapat perbedaan penerapan pelatihan *assertive* untuk mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo dinyatakan diterima.

B. PEMBAHASAN

Perilaku *assertif* merupakan hal yang sangat penting dalam komunikasi interpersonal. Perilaku *assertif* adalah perilaku antar perorangan (interpersonal) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Corey

(Saiful, 2007:4) mengemukakan bahwa pelatihan assertiv sangat penting untuk diketahui oleh para siswa agar mereka memahami cara untuk berperilaku tegas, mengekspresikan perasaan secara positif, dapat mendengarkan dengan baik, berani mengambil risiko, tahu bagaimana berkata "Tidak", tahu bagaimana memberi umpan balik yang membangun, mampu menanggapi kritik, dapat mengungkapkan dan menerima umpan balik positif, dan tahu apa yang diinginkan.

Tahapan atau prosedur penelitian assertive menurut Garke dan Lynn (Yuniarti, 2004:10), prosedur pelatihan assertif yaitu :

1. Menentukan kebutuhan untuk assertif training
2. Menjelaskan secara rasional mengapa assertif penting untuk siswa yang akan mengikuti latihan assertif
3. Role playing
4. Inisiatif

Tahapan atau prosedur seperti yang telah disebutkan diatas, merupakan prosedur pelaksanaan yang diterapkan untuk mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan kelas yang diberikan seperti menganalisis kebutuhan pelatihan assertif, pemberian bahan informasi dan mengapa siswa harus berpartisipasi aktif, bermain peran dan pemberian pekerjaan rumah.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan, ditemukan perbedaan sebelum dan sesudah penerapan pelatihan assertiv. Dalam hal ini penurunan skor dari tinggi ke yang rendah memberikan indikasi adanya pengaruh nyata dan positif dari perlakuan yang diterapkan.

Penelusuran data yang diperoleh melalui observasi ternyata perubahan yang terjadi pada diri siswa memang diakibatkan adanya pelatihan assertif bukan faktor lain. Hal ini terlihat pada hasil analisis persentase pada tahap pertama, kedua, ketiga, dan keempat, tingkat partisipasi siswa berada dalam kriteria tinggi yang berarti mereka mau menanggapi permasalahan yang mereka diskusikan. Meskipun ada beberapa siswa yang belum mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi, hal ini disebabkan oleh terbatasnya waktu. Partisipasi siswa tersebut ditandai dengan seringnya siswa menanggapi permasalahan yang diberikan, dengan mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, memberikan penjelasan dan memperagakan sesuatu.

Berdasarkan pengamatan selama diskusi pertama, kedua, ketiga dan keempat pada umumnya toleransi siswa di SMA Negeri 5 palopo berada dalam kriteria tinggi. Hal ini dapat dilihat dari kesediaan siswa untuk mendengarkan pendapat temannya dan sabar menunggu kesempatan bicara. Meskipun kadang-kadang ada siswa yang tergesa-gesa ingin bicara. Toleransi siswa ini ditandai dengan kesedian mendengar pendapat orang lain, bicara tahu waktu, sabar menunggu giliran, meluruskan penyimpangan, dan bersedia mendukung pendapat orang lain.

Selama berlangsungnya kegiatan diskusi dalam membahas permasalahan sesuai dengan topik penerapan pelatihan assertiv untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas tahap pertama, kedua, ketiga, dan keempat pada umumnya perhatian siswa berada dalam kategori tinggi. Perhatian siswa ini ditandai dengan partisipasi siswa secara aktif selama pelatihan berlangsung. Ini dapat dilihat dari kemampuan siswa menimbulkan humor, sukarela mengikuti kegiatan, kesediaan untuk berbicara, dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut di atas yang diperoleh melalui observasi menunjukkan bahwa perubahan yang dialami siswa diakibatkan karena adanya pelatihan assertiv yang dibuktikan pada saat pelaksanaan pelatihan assertiv tahap pertama, kedua, ketiga dan keempat secara umum menunjukkan partisipasi, toleransi, dan perhatian yang berada dalam kriteria tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada siswa yang mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan kelas setelah diberi pelatihan assertiv memberikan indikasi bahwa pelatihan asertiv memang sangat efektif untuk digunakan dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian, adapun kesimpulan yang didapatkan yaitu:

1. Tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo sebelum diberikan pelatihan assertive berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi pelatihan assertive yang meliputi lima sesi maka tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas mengalami penurunan atau berada pada kategori rendah.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi pelatihan assertive. Artinya, bila pelatihan assertive diterapkan maka dapat menurunkan kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMA Negeri 5 Palopo

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing hendaknya menjadikan teknik pelatihan assertive sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan kelas
2. Siswa untuk senantiasa melakukan pelatihan assertive yang telah diberikan sehingga mampu mengatasi kecemasan yang di alaminya saat berbicara di depan kelas.

DAFTAR RUJUKAN

Abimanyu, Soli & Samad, Sulaiman. 2003. Pedoman Penulisan Skripsi. Makassar: FIP UNM

Hadi, Sutrisno. 2000. Statistik, Jilid I dan 2, Yogyakarta: Andi Offset.

Latipun. 2001. Psikologi Konseling. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Naistadt, Ivy. 2006. Strategi Agar Berani Bicara di Depan Umum. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Nevid, J. S, Rathus, S. A and Greene, B. 1997. Abnormal Psychology in a Changing World Third Edition. Prentice-Hall, Inc.

Prasetya. 2005. Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. Jurnal Psikologi, Vol.1, No. 2, 17-20

Rahayu, I.T., Ardani, T.A dan Sulistyaningsih. 2004. Hubungan Pola Fikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Jurnal Psikologi UNIP, Vol 1, No.2, 131-134

Sugiyono. 2006. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung. Alfabeta

Willis, S.S. 2001. Konseling Individual Teori dan Praktik. Bandung: Alfabet