

**ISSN 24477 1619**  
**E-ISSN 2655 7738**

# EDUCANDUM

**Jurnal Ilmiah Pendidikan**

Volume 6 Nomor 2 – November 2020

ISSN 24477 1619  
E-ISSN 2655 7738

# EDUCANDUM

Jurnal Ilmiah Pendidikan  
Volume 6 Nomor 2 – November 2020

- PENANGGUNGJAWAB : H. Sapriallah, S.Ag., M.Si.
- PEMIMPIN REDAKSI : Dr. Hj. Mujizatullah, M.Pd.I.
- DEWAN REDAKSI/EDITOR : 1. Dra. Hj. Nelly  
2. Dr. Muhammad Rais, M.Si.  
3. Baso Marannu, S.Pd., MM.  
4. Amiruddin, S.Ag., M.Pd.
- EDITOR/REDAKTUR AHLI : 1. Prof. Dr. H. M. Hamdar Arraiyyah, M.Ag.  
2. Dr. Badruzzaman, S.Ag., M.Pd.  
3. Asnandar Abubakar, ST  
4. Israpil, S.Sos., M.Pd.
- KESEKRETARIATAN : H. Nazaruddin Nawir, S.Kom.  
Nur Aini Alboneh, SE  
Syamsiah, S.HI.  
Nasri, S.Sos  
Muhammad Afhan, SE
- DESAIN GRAFIS : Fauzan Ariwibowo, SH
- ALAMAT REDAKSI : Balai Penelitian dan Pengembangan Agama Makassar  
Jl. A.P. Pettarani No. 72 Makassar 90222  
Telp. 0411 452952 Fax. 0411 452982  
Email: j.educandum@gmail.com

# EDUCANDUM

Jurnal Ilmiah Pendidikan  
Volume 6 Nomor 2 – November 2020

## DAFTAR ISI

<b>PEMBIASAAN RITUALITAS KOLEKTIF DALAM PEMBENTUKAN SIKAP SOSIAL RELIGIUS ANAK USIA DINI</b> (Studi Kasus di TK Islam Az Zahra, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan) Athoillah Islamy	175 - 181
<b>INDEKS INTEGRITAS PESERTA DIDIK PADA JENJANG PENDIDIKAN MENENGAH DI PROVINSI MALUKU</b> Amiruddin	182 - 200
<b>PENERAPAN TEKNIK <i>STRESS INOCULATION TRAINING</i> UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA SISWA DI SMP NEGERI 20 MAKASSAR</b> Erwan	201 - 210
<b>PEMAHAMAN KEBHINEKAAN SISWA MADRASAH ALIYAH DI KOTA KENDARI</b> Asnandar Abubakar	211 - 226
<b>PERAN PONDOK PESANTREN SALAFIYAH TERHADAP REVITALISASI PENDIDIKAN ISLAM</b> (Studi pada Pondok Pesantren Salafiyah Parappe, Campalagian, Polman) M. Taufiq Hidayat Pabbajah, Mustaqim Pabbajah	227 – 235
<b>PEMBERDAYAAN GURU NON PNS: KEBIJAKAN RESPONSIF MADRASAH NEGERI DI KALIMANTAN TIMUR</b> Badruzzaman	236 - 248

<b>INDEKS KARAKTER PESERTA DIDIK SMA/MA DI SULAWESI TENGGARA</b> Rosdiana	249 - 269
<b>PERSPEKTIF TOKOH MASYARAKAT TENTANG PENDIDIKAN MODERASI BERAGAMA DI KABUPATEN TAKALAR PROVINSI SULAWESI SELATAN</b> Mujizatullah	270 - 293
<b>POTRET PENYELENGGARAAN BELAJAR DARI RUMAH PADA RAUDHATUL ATHFAL KABUPATEN BULUKUMBA, SULAWESI SELATAN</b> (Studi Kasus : RA Baburrahman Tanuntung) Syarifah Halifah, Khaerun Nisa'	294 - 307
<b>PEMAHAMAN KEBHINEKAAN PESERTA DIDIK DI MADRASAH ALIYAH (Studi Kasus MAN 1 Makassar dan MAN 2 Bulukumba)</b> Abdul Rahman Arsyad	308 - 323

# PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM PADA SISWA DI SMP NEGERI 20 MAKASSAR



*Erwan\**

SMA KARTIKA WIRABUANA XX-I MAKASSAR, Jl. S. Tangka No.13, Sawerigading, Email: [roverwan93.yahoo.com](mailto:roverwan93.yahoo.com)

---

## INFO ARTIKEL

---

## ABSTRAK

---

**Kata Kunci:**  
*Teknik Stress  
Inoculation  
Training,  
Kecemasan  
Berkomunikasi di  
Depan Umum*

Penelitian ini menelaah penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa di SMP Negeri 20 Makassar. Penelitian bertujuan untuk (1) untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum siswa (2) untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (3) untuk mengetahui penerapan teknik *Stress Inoculation Training* dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan 10 subjek penelitian di SMP Negeri 20 Makassar. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan pedoman observasi, sedangkan teknik analisis data adalah analisis statistik deskriptif dan uji pada penelitian ini dengan menggunakan *wilcoxon signed ranks test* (Z). Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh yaitu : (1) Pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum dilaksanakan dalam 3 fase melalui tahapan pelaksanaan yaitu: (a) tahap konseptualisasi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, (b) tahap mendapatkan keterampilan baru dan tindakannya (*coping skills*) dengan menggunakan teknik relaksasi *guided imagery*, dan (c) tahap aplikasi dan tindak lanjut dengan menggunakan teknik modeling diri sendiri, (2) Tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum siswa sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *stress inoculation training* berada pada kategori sangat tinggi dan menunjukkan penurunan setelah diberikan perlakuan yaitu berada pada kategori sedang, (3) penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum.

---

## ABSTRACT

---

**Keywords:**  
*Stress Inoculation  
Training Technique,  
Anxiety  
Communicating in  
Public*

*This study examines the application of the Stress Inoculation Training Technique to overcome public communication anxiety among students at SMP Negeri 20 Makassar. The research objectives were: (1) to describe the implementation of the Stress Inoculation Training technique in overcoming public communication anxiety of students (2) to determine the level of student anxiety in communicating before and after being given treatment in the form of the Stress Inoculation Training technique (3) to determine the application of the Stress technique. Inoculation Training in overcoming student communication anxiety in public. This research is a descriptive study using an experimental quantitative approach with 10 research subjects at SMP Negeri 20 Makassar. The data were collected using a questionnaire. The results obtained are: (1) The implementation of the Stress Inoculation Training technique to overcome student communication anxiety in public is carried out in 3 phases through the implementation stages, namely: (a) the conceptualization stage using cognitive restructuring techniques, (b) the stage of getting new skills and action (*coping skills*) using guided imagery relaxation techniques, and (c) the application and follow-up stages using self-modeling techniques, (2) The level of anxiety in communicating in public with students*

---

*before being given treatment in the form of applying stress inoculation training techniques is in the category very high and shows a decrease after being given treatment, which is in the moderate category, (3) the application of stress inoculation training techniques can reduce student anxiety in communicating in public.*

---

## PENDAHULUAN

Masalah yang banyak di hadapi oleh siswa adalah timbulnya kecemasan pada dirinya dalam berkomunikasi. Menurut Philip kecemasan berkomunikasi adalah perasaan takut untuk ikut berpartisipasi dalam komunikasi lisan pada situasi tertentu. Komunikasi dengan orang banyak berarti merasakan kecemasan dalam berkomunikasi (Sofyan, Rapi & Afif: 2015).

Berdasarkan penelitian Burgoon & Siska (dalam Muslimin: 2013) mengemukakan berapa siswa yang mengalami komunikasi setelah melakukan penelitian yaitu sebesar 10-20% populasi di negara Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi yang sangat tinggi, dan sekitar 20% yang mengalami kecemasan komunikasi yang cukup tinggi. Vito, (1996) berpendapat bahwa ternyata kecemasan dapat terjadi ketika siswa yang mengalami nya itu memiliki karakteristik akan berbicara di depan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru dan berbeda, sehingga seseorang peserta didik merasa cemas. Kecemasan berkomunikasi di depan umum itu akan membuat peserta didik merupakan salah satu bagian dari kecemasan untuk sulit dalam berkomunikasi. Dalam hal ini disiplin ilmu komunikasi, rasa malu atau kecemasan tersebut di kenal dengan *communication apperhension (CA)*, yaitu rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan dan yang sedang dilakukan dengan orang lain (*a sence of anxiety with elther real or anticipated communication with other*). Kecemasan dalam berkomunikasi ini akan membuat siswa dalam realitasnya akan merasa ini perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang serius bagi setiap orang peserta didik dalam sepanjang individu tersebut mampu mereduksi *communication apperhension* yang di

hadapinya, sehingga tingkat kecemasan tidak akan mengganggu atau akan terberpengaruh terhadap tindak komunikasi yang di lakukannya. Namun, pada dasarnya apabila kecemasan tersebut sudah besar bersifat patologis, maka didalam individu tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius, seperti misalnya usaha untuk selalu menghindari suatu terjadinya berkomunikasi dengan orang lain atau di depan umum yang akan membuat pada akhirnya akan mengarah pada ketidakinginan individu tersebut untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Orang yang *aprehensif* (prihatin atau takut) di dalam yang berkomunikasi yang akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi dengan baik dan benar jika terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, sering siswa yang dalam pembicaraannya tidak relevan, dengan apa yang ada sebab dalam berbicara yang relevan tentu akan yang mengundang reaksi yang baik dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Whalen bahwa individu yang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum akan di anggap lebih pintar, lebih menarik, dan mampu menjadi seorang pemimpin. Orang yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik maka dia akan di anggap tidak mampu di depan umum mempunyai kemungkinan besar untuk gagal dalam presentasi karena tidak dapat mempengaruhi orang lain, meskipun ia mempunyai ide yang bagus.

Pembahasan mengenai dalam hal ini kecemasan berkomunikasi tidak dapat dilepaskan dari wacana kecemasan secara umum. Menurut Atkison (Muslimin: 2013) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan sitilah-istilah seperti “Kekhawatiran”, “Keprihatinan”, dan “Rasa Takut”, yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang

berbeda-beda. Sedangkan hanya kecemasan berkomunikasi di depan umum adalah suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan dengan di ikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan diri atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (*public speaking*) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berkomunikasi di depan umum. Reaksi yang akan muncul pada saat cemas antara lain perasaan yang tidak jelas, tidak berdaya, dan tidak pasti apa yang akan dilakukan. Kecemasan sering timbul dalam menghadapi itu didalam masalah sehari-hari.

Kecemasan berkomunikasi yang ada di alami pembicara berpengaruh terhadap proses yang di sampaikan. Dalam buku *The Interpersonal Communication Book De Vito* (dalam Muslimin: 2013), mengungkapkan bahwa kecemasan berkomunikasi merujuk dikecemasan pada rasa malu, keengganan berkomunikasi, ketakutan berbicara di depan umum, dan sikap pendiam dalam interaksi komunikasi. Kecemasan komunikasi pada siswa saat berbicara di depan umum banyak dialami saat berada dalam situasi tertentu. Kecemasan komunikasi yang ada semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antar kelompok yaitu antara pembicara dengan audien. Oleh karena itu banyak, sudah selayaknya berkomunikasi di depan umum dilatih sejak dini mungkin sebelum ia siap untuk berkomunikasi di depan umum. Kemampuan berkomunikasi di depan umum merupakan salah satu akan modal utama yang dimiliki oleh seorang siswa.

Survai awal yang telah peneliti lakukan melalui wawancara dengan guru BK, siswa, dan wali kelas di SMP Negeri 20 Makassar, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa di kelas VII yang mengalami kecemasan berkomunikasi. Hal tersebut di tandai dengan merasa malu dan takut saat ingin berbicara, suara bergetar, kaki bergetar, sering mengulang kalimat, dan kaki bergetar.

Berdasarkan hasil survai di atas serta fenomena yang terjadi di SMP Negeri

20 Makassar, maka sebagai tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling perlu adanya pemahaman dan kemampuan untuk mengurangi kecemasan siswa tersebut melalui teknik *stress inoculation training*. Teknik ini awalnya dikembangkan oleh Meichenbaum yang berupa analogi ‘imunisasi’ psikologis dan behavioral yang bertujuan untuk menolong konseli (siswa) mendefinisikan problem kognitif dan perilakunya dengan mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegahnya kambuh kembali (Corey, 1995). Selanjutnya menurut Nursalim (2013) bahwa *stress inoculation training* adalah suatu strategi yang mulai mendidik siswa tentang situasi cemas, dampak negatif dari kecemasan, pengendalian atau pengelolaan kecemasan, serta upaya *coping* terhadap situasi kecemasan tersebut. Dari penjelasan tersebut dapat di simpulkan bahwa teknik *stress inoculation training* ini merupakan teknik yang dapat diaplikasikan pada siswa yang mengalami kecemasan ketika berkomunikasi didepan umum sehingga siswa dapat mengubah pola pikirnya yang negatif tentang situasi saat didepan umum, memperoleh keterampilan *coping* pada situasi cemas tersebut, serta menjadi upaya pencegahan terhadap kambuhnya kecemasan tersebut. Teknik *stress inoculation training* ini terdiri dari tiga fase, yaitu (1) fase konseptual (2) fase *coping skills*, dan (3) fase tindak lanjut.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mencoba mengkajinya melalui penelitian berjudul “Penerapan *Teknik Inoculation Training* Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Siswa di SMP Negeri 20 Makassar.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan/anxiety adalah keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi

sumber kekhawatiran. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respons terhadap lingkungan.

Menurut Nietzal (Corey, 2013: 141) bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Selanjutnya Muchlas (Corey, 2013: 142) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Menurut Kaplan dkk (Fausiah & Widuty: 2005), kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Menurut Freud kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan member sinyal kepada kita bahwa ada bahaya sehingga dapat disiapkan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan Reni ( dalam Sofyan, Rapi & Afif: 2015)

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tandai secara subjektif, secara sadar merasakan ketegangan, ketakutan, gugup, yang berkaitan dengan sistem saraf otonom. Pendapat lain yang disampaikan Spilberger mengenai kecemasan, ia menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan yang ditandai dengan simtom seperti pusing mual, gangguan otot, perasaan gelisah dan lemas Siska (dalam Sofyan, Rapi & Afif: 2015)

Kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus

mempersiapkan diri untuk kejadian yang datang. Para penderita gangguan kecemasan semuanya memiliki suatu preokupasi yang sama pada, atau penghindaran persisten dari, pikiran atau situasi yang membangkitkan ketakutan atau kecemasan. Gangguan kecemasan seringkali memiliki dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Johanna menemukan bahwa kecemasan dan masalah yang terkait dengannya menghalangi kemampuannya untuk bekerja dan hubungan sosialnya.

## 2. Pengertian Komunikasi

Ross & Rahkmat (Apriyanti: 2014) mendefinisikan komunikasi sebagai “*a transactional process involving cognitive sorting, selecting, and sharing of symbol in such a way as to help another elicit from his own experiences a meaning of responses similar to that intended by the source,*” (proses transaksional yang meliputi pemisahan, dan pemilihan bersama lambang secara kognitif, sehingga membantu orang lain untuk mengeluarkan dari pengalamannya sendiri atau respon yang sama dengan yang di maksud oleh sumber).

Komunikasi adalah kebutuhan dasar untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Hakikat komunikasi adalah proses pernyataan antar manusia (Effendy, 2003: 8). Ada banyak pengertian yang dapat menggambarkan mengenai komunikasi. Komunikasi juga dapat diartikan sebagai proses penyampaian suatu pesan dalam bentuk lambang, bermakna sebagai panduan pikiran dan perasaan berupa ide, informasi, kepercayaan, harapan, imbauan; yang dilakukan seseorang kepada orang lain secara tatap muka maupun tidak langsung, melalui media, dengan tujuan mengubah sikap, pandangan, ataupun perilaku (Effendy, 2003: 60). Melalui komunikasi manusia dapat menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain sehingga dapat berhubungan atau berinteraksi antara satu dengan lain dengan yang melakukan komunikasi tersebut Nuraeni (Apriyanti: 2014).

Meskipun komunikasi telah menjadi bagian hidup manusia, banyak



permasalahan yang timbul berkenaan dengan komunikasi. Misalnya, perselisihan yang terjadi antara dua sahabat akibat salah paham, dapat bersumber dari kesalahan komunikasi. Suatu keluarga dapat terbentuk menjadi harmonis atau tidak harmonis dapat dilihat dari hubungan komunikasi yang terjadi di keluarga tersebut.

Masalah yang dihadapi manusia dalam berkomunikasi dikenal dengan istilah hambatan komunikasi (*communication apprehension*). *Communication apprehension* merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya, baik itu kecemasan berbicara di depan umum maupun kecemasan komunikasi antar pribadi.

### 3. Kecemasan Komunikasi

Philip & Appolo (Muslimin: 2013) menyatakan kecemasan komunikasi dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyakinkan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

Kecemasan komunikasi adalah pengurangan frekuensi, kekuatan dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi. Gejala yang paling nampak pada dominan dari persepektif ini bahwa seseorang yang akan menghindari situasi komunikasi yang itu apabila itu yang terjadi maka mengharuskan mereka untuk ikut ambil bagian dari hal tersebut atau berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi. Pada situasi ini, dapat mungkin mereka mengambil sedikit lagi peran yang harus dilakukans. Dari beberapa waktu itu Terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam memahami gejala ini, seperti demam panggung, kecemasan berbicara, atau stres kerja. Gejala-gejala tersebut muncul manakala seseorang tersebut sudah harus muncul dan ada didalam bekerja dibawah

pengawasan orang lain Wulandari & Made (dalam Muslimin: 2013)

Sedangkan dalam hal ini maka kecemasan komunikasi di depan umum itu adalah suatu perasaan yang terancam, tidak itu menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis dan akan berakibat kekhawatiran tidak akan yang mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara didepan umum (*publik speaking*) tanpa hak itu yang akan menjadi sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berkomunikasi didepan umum. Reaksi yang akan muncul pada saat orang tersebut cemas antara lain adalah perasaan yang tidak jelas, tidak akan berdaya, dan tidak pasti apa yang akan dilakukan oleh seseorang.

Bagi beberapa hal yang terjadi siswa, berkomunikasi didepan umum adalah hal yang menakutkan. Kecemasan tentu akan muncul sebelum atau pada saat berkomunikasi didepan umum. Sebenarnya bagi siswa yang berulang kali berkomunikasi didepan umum pun akan bisa mengalami hal yang sama. Mungkin perbedaannya yang akan ada adalah ia bisa mengelolah rasa cemas sehingga pengendalian diri lebih akan terjaga.

### 4. Pengertian SIT (*Stress Inoculation Training*)

*Stress inoculation training* (SIT) (teknik inokulasi stress), sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stresor-stresor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distres (distres adalah istilah untuk stres yang berakibat buruk, eustres adalah istilah untuk stres yang berakibat baik, misalnya memotivasi kita untuk menyelesaikan sesuatu). Meichenbaum percaya bahwa klien dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinannya tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh-tekanan. SIT (*Stress Inoculation Training*) mencoba meningkatkan keterampilan *coping* klien yang sengaja dibangun dan mendorong klien untuk menggunakan

keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya (Meichenbaum, 1995). SIT (*Stress Inoculation Training*) menggabungkan elemen-elemen pengajaran sokratik dan didaktif, pemantauan-diri klien, *cognitive restructuring*, *problem solving*, latihan relaksasi, *behavior rehearsal*, dan perubahan lingkungan (Eford, 2016:323).

SIT (*Stress Inoculation Training*) diintroduksi oleh Meichenbaum pada awal tahun 1970-an. Klien-klien pertamanya adalah individu-individu yang mengalami ketakutan mejemuk, yang mengalami kesulitan mengendalikan amarahnya, dan yang mengalami masalah dalam mengatasi kesakitan fisik Meichenbaum (dalam Erford, 2016: 323).

Meichenbaum (Corey, 1995) berpendapat bahwa *Stress inoculation training* ini berupa analogi psikologis dan behavioral pada imunisasi tingkat biologis individu diberikan kesempatan untuk menangani stimulus stress yang relatif ringan secara berturut-turut, sehingga lambat laun mereka bisa menyumbangkan sikap toleransi menghadapi stimulus yang lebih kuat. Latihan ini didasarkan pada situasi asumsi bahwa kita bisa mempengaruhi kemampuan kita menangani stress dengan cara memodifikasi keyakinan serta pertanyaan diri kita tentang penampilan dalam situasi penuh stress.

Latihan ini juga memperdulikan lebih dari hanya mengajar orang keterampilan khusus untuk menangani sesuatu saja, tetapi didesain untuk mempersiapkan konseli (siswa) untuk bisa menintervensi dan memotivasi diri melakukan perubahan. Pendekatan ini didesain untuk mengajar masalah yang dihadapi sekarang dan juga kesulitan di masa depan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Stress inoculation training* adalah latihan yang jika diibaratkan seperti imunisasi yang diberikan kepada seseorang untuk mengatasi masalah stress ringan/kecemasan secara berturut-turut seperti halnya apabila kita melakukan imunisasi. *Stress inoculation training* ini

tidak hanya mengajarkan cara mengatasi masalah, misalnya stress ringan tetapi juga mengajarkan cara untuk mempersiapkan diri untuk melakukan suatu perubahan ketika diperhadapkan dengan situasi tersebut dimana teknik yang digunakan dalam *Stress inoculation training* ini berupa kombinasi dari teknik-teknik konseling yang ada.

### **5. Tahap-tahap Stress Inoculation Training**

Meichenbaum (Corey, 1995) menjelaskan bahwa ada tiga tahap untuk melakukan *Stress inoculation training*, yaitu fase konseptual, fase mendaptkan keterampilan serta latihannya, dan fase aplikasi dan tindak lanjut. Berikut penjelasannya.:

#### 1) Fase konseptual

Mengajarkan kepada konseli tentang sifat stress maupun peran konseli dalam menciptakan stress Corey (dalam Erford,2016: 325).

#### 2) Fase Memperoleh Keterampilan dan Latihannya (*Coping Skill*)

Klien mempelajari beragam teknik *coping* perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam situasi yang penuh tekanan Corey (Erford,2016: 325).

#### 3) Fase Aplikasi dan Tindak Lanjut

Fokus utama pada fase ini adalah pengaturan secara cermat akan adanya transfer dan tetap terpeliharanya perubahan dari situasi terapeutik ke dunia nyata.

### **6. Penerapan Teknik Stress Inoculation Training untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum**

Kecemasan itu sendiri dapat diartikan sebagai kebingungan atau kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya dan kecemasan tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan apapun sehari-hari, termasuk dapat terjadi pada konseli di sekolah. Adapun kecemasan yang biasanya dialami oleh seseorang konseli terjadi pada situasi tertentu seperti berkomunikasi dengan

temannya dan gurunya di sekolah, berbicara didepan umum, tekanan tugas pelajaran yang tinggi, maupun menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut.

Teknik *stress inoculation training* merupakan sebuah program pelatihan yang dikembangkan oleh Meichenbaum untuk membantu individu mengembangkan sejumlah keterampilan dalam pengelolaan stres. *Stress inoculation training* menekankan pada penguasaan keterampilan yang sering digunakan dalam pendekatan medis dan sosio-psikologi dalam hal mengubah sikap dan perilaku Sheehy & Horan (dalam Aryani, 2012).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode akan penelitian adalah *Pre-Experimental Design*, yang akan mengkaji penerapan teknik *Stress Inoculation Training* untuk dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu: teknik *Stress Inoculation Training* sebagai variabel bebas atau mempengaruhi (X), dan Kecemasan Berkomunikasi sebagai Variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yang artinya bahwa penelitian ini membandingkan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training*.

Dalam penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Sugiyono (2016: 117) menyatakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Karena tujuan peneliti ini adalah untuk mengatasi kecemasan dengan kriteria suara bergetar,

sering mengulang kata, merasa malu dan merasa takut. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 20 Makassar yang teridentifikasi mengalami gangguan kecemasan berkomunikasi di depan umum. Peneliti memberikan angket tentang kecemasan berkomunikasi di depan umum kepada siswa kelas VII 1, VII 2, VII 3, VII 4, dan VII 5 sebanyak 171 siswa. Dari hasil analisis angket tersebut, diperoleh 30 siswa yang menunjukkan skor paling tinggi dalam kecemasan berkomunikasi didepan umum, 30 siswa ini menjadi polulasi.

Populasi penelitian sebanyak 30 siswa dipandang sangat besar dalam pelaksanaan konseling kelompok, maka dilakukan penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Adapun jumlah sampel yang diteliti didapatkan pada patokan yang dikemukakan oleh Tohirin (2007) bahwa jumlah anggota dalam konseling kelompok yang ideal antara 8 sampai 10 orang. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dalam penelitian ini, besar sampel yang ditetapkan berjumlah 10 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dengan menggunakan *pre-ekperimental design* yang dilakukan terhadap 10 orang siswa yang akan mengenai tingkat kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum sebelum dan sesudah di beri perlakuan berupa penerapan teknik *Stress inoculation training* di SMP Negeri 20 Makassar, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberi perlakuan, dan analisis *non parametric (Uji Wilcoxon Signed Rank Test)* untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik *Stress inoculation training*.

### 1. Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Berkomunikasi Di Depan Umum pada Siswa Di SMP Negeri 20 Makassar Sebelum dan Setelah Pemberian Teknik *Stress Inoculation Training*

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *Pre-Eksperimental Design* yang dilakukan terhadap 10 siswa yang mengalami masalah tersebut, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif yang dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan berupa pemberian teknik *stress inoculation training*.

Tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari jumat, 16 September 2019 dan *posttest* pada hari jumat, 6 Oktober 2019 terhadap 10 siswa di SMP Negeri 20 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum dalam bentuk table distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel. 1** Tingkat kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum pada siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi Teknik *stress inoculation training*.

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	(%)	F	(%)
136 – 161	Sangat Tinggi	2	0%	0	-
110 – 135	Tinggi	8	80%	0	-
84 – 109	Sedang	0	-	5	50%
58 – 83	Rendah	0	-	5	50%
32 – 57	Sangat Rendah	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil angket *pretest* dan *posttest*

### 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Didepan Umum pada Siswa di SMP Negeri 20 Makassar

Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa secara umum setiap pertemuan, perhatian dan partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilakukan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa. Observasi tersebut dilakukan bersama dengan guru bimbingan konseling untuk melihat gambaran siswa dalam mengikuti teknik *stress inoculation training* untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum. Adapun aspek yang diobservasi adalah perhatian dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut.

### 3. Pengaruh Teknik *Stress Inoculation Training* Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum pada Siswa Di SMP Negeri 20 Makassar

Mengetahui penerapan teknik *stress inoculation training* yang digunakan untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum di SMP Negeri 20 Makassar maka digunakan uji hipotesis. Hipotesis penelitian ini adalah “ penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum di SMP Negeri 20 Makassar”. Untuk memenuhi persyaratan uji analisis statistik maka hipotesis kerja ( $H_1$ ) diubah kedalam hipotesis nol ( $H_0$ ) sehingga berbunyi ”penerapan teknik *stress inoculation training* tidak dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum di SMP Negeri 20 Makassar”.

## PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan sesuatu yang normal yang dapat terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stres kadang di sertai dengan kemunculan kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari siswa selalu dihadapkan pada kegiatan berkomunikasi, namun pada kenyataannya kegiatan di sekolah yang menuntut siswa

untuk berkomunikasi masih kurang maksimal sehingga kemampuan siswa dalam berkomunikasi pun rendah. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa kurang mampu mengekspresikan ide atau gagasan mereka melalui kegiatan berkomunikasi. Ini di tandai dengan siswa yang cemas ketika berkomunikasi didepan umum.

Adapun teori relevan yang mendukung penelitian ini yaitu menurut Milkman dan Wanberg (2007), perubahan kognitif dan perilaku saling memperkuat. Perubahan kognitif menyebabkan perubahan dalam tindakan dan perilaku, tercipta rasa kesejahteraan yang dapat memperkuat perubahan dalam pikiran dan pada akhirnya semakin memperkuat perubahan perilaku. Hal ini sesuai dengan pendapat Neuderth, Jabs, & Schmidtke (Murtini, 2011) yang mengatakan bahwa *Stress Inoculation Training (SIT)* yang merupakan bagian dari pendekatan kognitif behavioral adalah perlakuan yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Penggunaan teknik *stress inoculation training* merupakan solusi yang baik untuk menangani kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dialami siswa. Sejalan dengan hal diatas, pada kenyataannya secara umum siswa di SMP Negeri 20 Makassar yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum yang tinggi pada saat diberikan *pre-test* atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum di SMP Negeri 20 Makassar dilaksanakan dalam tiga fase dan berjalan sesuai dengan skenario. Adapun fase pelaksanaannya, yaitu (1) fase kopeptual yang menggunakan restrukturisasi kognitif melalui pencatatan pemikiran negatif lima kolom yang bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa yang negatif sebagai

penyebab timbulnya kecemasan berkomunikasi didepan umum, (2) fase  *coping skill*, yang menggunakan teknik relaksasi *guided imagery* dengan tujuan untuk memberikan kepada siswa keterampilan yang dapat diaplikasikan pada situasi kecemasan dan (3) fase aplikasi dan tindak lanjut, menggunakan modeling diri sendiri dengan tujuan agar siswa dapat mempraktekkan dan mengaplikasikan sendiri keterampilan yang telah mereka pelajari pada situasi nyata.

2. Gambaran tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi didepan umum di SMP Negeri 20 Makassar sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* berada pada kategori sangat tinggi. Akan tetapi, setelah diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training*, tingkat kecemasan berkomunikasi didepan umum berada pada kategori sedang.
3. Penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa didepan umum.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah untuk menjadikan teknik *stress inoculation training* ini sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa didepan umum.
2. Kepada konselor sekolah hendaknya dapat melaksanakan teknik *stress inoculation training* secara bertahap dan terprogram. Mengingat bahwa penerapan teknik *stress inoculation training* khususnya dalam kegiatan bimbingan dan konseling masih jarang dilaksanakan disekolah, sedangkan telah terbukti bahwa teknik ini dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa didepan umum.
3. Kepada siswa, agar hendaknya aktif berkonsultasi kepada guru pembimbing untuk mengatasi masalahnya terutama masalah kecemasan dan senantiasa

menerapkan teknik *stress inoculation training* bukan hanya dilingkungan formal saja melainkan juga lingkungan keluarga dan masyarakat.

4. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan penelitian selanjutnya, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *stress inoculation training* pada permasalahan yang berbeda.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada rekan-rakan yang telah membantu dan memberikan kontribusi selama penelitian hingga selesainya tulisan ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pimpinan dan anggota redaksi jurnal *educandum* yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menerbitkan tulisan ini. Dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis menyelesaikan tulisan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu, S. & Manrihu, M. T. 2009. *“Teknik dan Laboratorium Konseling”*. Jilid II. Makassar. Badan penerbit Universitas Negeri Makassar.

Apriyanti, S. 2014. *“Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Ekperimen Terhadap Peserta didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung”*. Skripsi. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.

Aryani, F. 2012. *“Stress Inoculation Training (SIT)” : Solusi efektif mengelola stress.*<http://digilib.unm.ac.id/files/disk/1/7/unm-digilib-unm-faridaarya-303-Iartikel-i-pdf>. (diakses pada tanggal 17 maret 2019)

Corey, G. 2013, *“Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi”*. (ed.Terjemahan). Bandung: Refika Aditama

DeVito, J. A. (2011). *“Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima”*. Tangerang: Karisma

Effendy, Onong Uchjana, 2003. *“Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi”*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Efford B.T. 2016. *“40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Fausiah, F & Widuty J. 2005. *“Psikologi Abnormal (Klinis Dewasa)”*. Jakarta. Universitas Indonesia

Muslimin. K. 2013. *“Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum.* Jurnal Interaksi. Vol 42-52 .(<http://ejournal.udip.acgi.id/php/interaksi/article/download/6587/5420/diakses28.Maret.2017/Jam19:31>)

Nursalim,M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling.* Jakarta: Indeks.

Sofyan, Rapi, & Afif.A. 2015. *“Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar”*. Jurnal Biotek. (<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/view/1102diakses6juni.2019/jam14:25>)

Sugiyono. 2016. *“Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif dan R&D”*. Bandung: Alfabeta.

Tiro, M.A. 2004. *Dasar-Dasar Statistik.* Makassar: Badan Penerbit UNM.