

September 16, 2020, Hal. 8-20

Penerapan *Guided Mental Imagery* untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Siti Rahmah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
seeteara@gmail.com

Nurul Hidayah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
nurul.hidayah@psy.uad.ac.id@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *guided mental imagery* dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Subjek penelitian adalah 11 siswa kelas VIII di sebuah SMP swasta di Kota Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Modul *guided mental imagery* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum disusun berdasarkan modul *guide mental imagery* dari Strauss, Patrick, dan Christine (2009). Metode pengumpulan data pretes dan postes menggunakan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum (Rogers, 2000). Data penelitian dianalisis memakai uji *independent sample t test* menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16.00 for windows. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan *guided mental imagery* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum ($t = 3,853$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,01$); rerata *gain score* kelompok eksperimen sebesar -11,00 dan rerata *gain score* kelompok kontrol sebesar -2,00). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *guided mental imagery* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: *guided mental imagery*, kecemasan berbicara di depan umum

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of guided mental imagery in reducing public speaking anxiety. The research subjects were 11 grade VIII students at a private junior high school in Yogyakarta City. This study used an experimental method of pre-test-post-test control group design. The guided imagery module to reduce public speaking anxiety is based on the guided mental imagery module by Strauss, Patrick, and Christine (2009). The pretest and posttest data collection method uses the Public Speaking Anxiety Scale which is arranged based on the aspects of public speaking anxiety (Rogers, 2000). The research data were analyzed using the independent sample t-test using the computer aided SPSS program version 16.00 for windows. The results of the hypothesis test showed that mental imagery had a very significant effect on reducing public speaking anxiety ($t = 3.853$ and $p = 0.002$ ($p < 0.01$); the gain score mean of the experimental group was -11.00 and the gain score mean for the group control of -2.00). It can be concluded that guided mental imagery can reduce public speaking anxiety.

Keywords: mental imagery, public speaking anxiety

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah hal yang umum terjadi pada seseorang. Hampir semua orang pernah mengalami kecemasan. Kecemasan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kepribadian seseorang. Salah satu contoh yang sering terjadi adalah kecemasan saat berbicara di depan umum, seperti saat mempresentasikan makalah (Ririn, Marjihir dan Marjohan, 2013). Ririn, dkk (2013) menambahkan bahwa kecemasan tersebut disertai dengan adanya gejala fisiologis, yaitu berkeringat saat presentasi, jantung berdebar, dan badan gemeteran. Menurut Jeffe (2013) kecemasan berbicara di depan umum adalah bentuk gangguan komunikasi berupa perasaan cemas menyajikan presentasi di depan orang. Orang yang menganggap berbicara di depan umum merupakan suatu yang menarik dapat mengendalikan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun orang yang memiliki kecemasan berlebihan ketika berbicara di depan umum akan merasa materi yang disampaikan tidaklah bagus, dan merasa yakin bahwa pendengar akan merasa bosan (Thompson, 2009).

Kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada rasa takut dan cemas dalam mengantisipasi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Seseorang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi merasa bahwa mereka tidak bagus dalam berbicara di depan umum, dan merasa akan mendapatkan evaluasi yang buruk dari orang-orang di sekitarnya (Morreale, 2010). Kecemasan berbicara di depan umum tergolong sebagai *social phobia* yang memengaruhi banyak orang (Brenda dan Mark, 2004).

Terdapat tiga gejala kecemasan berbicara di depan umum, berupa gejala fisik, mental, dan emosi. Gejala kecemasan berbicara di depan umum secara fisik dapat di alami seminggu sebelum presentasi maupun sesudah presentasi, seperti tidak bisa tidur, badan tegang, perut mulas, detak jantung semakin cepat, lutut gemetar, serta sulit berdiri atau berjalan menuju mimbar maupun berdiri tenang di depan pendengar. Gejala-gejala yang termasuk dalam gejala mental pada umumnya terjadi selama pembicara tampil, antara lain mengulang kata, kalimat, atau pesan yang sama, lupa dengan apa yang ingin disampaikan, termasuk ketidakmampuan pembicara untuk mengingat fakta maupun angka dan melupakan hal-hal yang sangat penting untuk disampaikan. Gejala yang muncul pada aspek emosi antara lain seperti rasa tidak mampu mengontrol diri, rasa tidak berdaya, seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah, rasa tidak mampu, merasa sebagai seorang yang gagal, dan rasa malu atau dipermalukan saat presentasi berakhir (Rogers, 2000).

Kecemasan berbicara di depan umum dapat memengaruhi proses akademik siswa. Siswa yang merasa cemas akan berusaha untuk menghindari presentasi di kelas (Saputro, 2006),

sehingga berdampak pada performansi siswa, yaitu gagal dalam tes sekolah maupun mendapat peringkat yang buruk (Kluwer, 2001). Hal tersebut dibenarkan oleh Aryes (2000) bahwa seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan berusaha untuk menghindari situasi yang mengancam, karena takut akan hasil yang tidak menyenangkan dan merasa minder. Seseorang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum merasa takut dan khawatir tidak dapat menjawab pertanyaan. Hal tersebut disebabkan oleh perasaan selalu dievaluasi oleh orang lain (Wahyuni, 2014).

Seseorang yang merasa cemas secara tidak langsung membayangkan hal negatif yang akan diterima jika melakukan kesalahan ketika berbicara di depan umum. Menurut Hirsch dan Homes (2007) seseorang dengan kecemasan berbicara di depan umum secara tidak sengaja menggeneralisasikan *image negatif* dalam diri mereka tentang performa yang buruk ketika berhadapan dengan orang lain. Ketika *image negatif* digeneralisasikan maka kecemasan akan bertambah. Proses membayangkan tersebut dinamakan *mental imagery*. *Mental imagery* adalah representasi dari beberapa macam pengalaman mental yang terjadi di masa lalu, termasuk pengalaman sensasi dari suara, pengecap, bau, perasaan, rasa sakit, gerakan dan lain sebagainya (Hilton, 2008). *Mental imagery* juga didefinisikan sebagai representasi mental dari suatu objek maupun kejadian yang tidak hadir pada saat seseorang membayangkan sesuatu (Solso, 2004), representasi analogi yang secara langsung mencerminkan dunia (Hunt dan Ellis, 2004). Analogi berisi poin ke poin yang menyerupai objek yang direpresentasi. Informasi tentang objek yang direpresentasi berasal dari *long term memory*. Upaya untuk mengurangi kecemasan menggunakan pelatihan *mental imagery* sering disebut sebagai *guided mental imagery*. *Guided mental imagery* mengarahkan seseorang untuk menciptakan representasi mental dan memanipulasinya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Strauss, Patrick, dan Christine 2009).

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan membentuk *image* positif tentang suatu situasi tertentu. Hal tersebut telah dilakukan oleh Apostolo dan Kolbaca (2009) menggunakan *mental imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan gangguan depresi, yaitu dengan membentuk gambaran positif, nyaman, dan tenang pada situasi yang menyebabkan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oldfield, Reay, Wilson dan, Riby (2016) positif *mental imagery* dapat menurunkan kecemasan. Oldfield, dkk., (2016) meneliti tentang *mental imagery* positif yang berorientasi pada masa depan untuk menurunkan kecemasan sosial. Penelitian tersebut dilakukan dengan menstimuli positif *imagery* yang berorientasi pada masa depan dan kejadian di masa lalu pada

subjek dengan kecemasan sosial. Hasil dari penelitian tersebut menggambarkan bahwa *mental imagery* positif dapat distimuli dengan mengimajinasikan skenario yang akan terjadi di masa depan secara *hipotetical*. Hasil dari penelitian tersebut terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan sosial. *Mental imagery* positif yang tampak nyata tentang gambaran masa depan berdampak pada optimisme yang tinggi (Blackwell, 2012).

Penggunaan *mental imagery* yang berorientasi pada masa lalu juga terbukti sama efektifnya dengan penggunaan *mental imagery* yang berorientasi pada masa depan (Oldfield, dkk., 2016). Penggunaan positif *imagery* dapat distimuli dengan menggunakan kejadian di masa lalu, yaitu dari memori diarahkan untuk membentuk *image* yang nyata. *Mental imagery* juga dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada atlet. Mousafi dan Meshkini (2011) melakukan penelitian tentang efektifitas penggunaan *mental imagery* untuk mengurangi kecemasan bertanding pada atlet. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Mousafi dan Meshkini (2011) membuktikan bahwa *mental imagery* dapat mengurangi kecemasan atlet, serta dapat meningkatkan kinerja dan kemampuan saat bertanding.

Upaya untuk mengurangi kecemasan menggunakan pelatihan *mental imagery* sering disebut sebagai *guided imagery*. *Guided imagery* mengarahkan seseorang untuk menciptakan representasi mental dan memanipulasinya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Strauss, Patrick, dan Christine 2009). Strauss, dkk., (2009) menerangkan bahwa penggunaan *guided imagery* mencakup seluruh alat indra, termasuk suara, rasa, bau, sentuhan, dan visual. Apostolo dan Kolcaba (2009) menggunakan *guided imagery* untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan stress pada pasien dengan gangguan depresi. Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa *guided imagery* secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stress pada pasien.

Beberapa langkah yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan pasien diminta untuk mengimajinasikan situasi yang nyaman dengan merasakan bau dan suara yang dapat menstimulasi alat indra, serta memberikan situasi positif dan keadaan nyaman mungkin untuk menurunkan kecemasan pasien (Apostolo dan Kolcaba, 2009). Menurut Oldfield, dkk., (2016) membentuk situasi yang positif dapat menghilangkan *negatif self-image* pada orang dengan kecemasan sosial. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa salah satu cara mengurangi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan menghilangkan gambaran negatif seseorang pada saat berbicara di depan umum.

Nelson, Scott, Judy, (2002) menerangkan bahwa proses membayangkan situasi berbicara di depan umum bertujuan untuk mempersiapkan mental dan praktik untuk mengasah

kemampuan. Praktik mental mengarah pada penggunaan *mental imagery* secara sistematis untuk melatih kembali suatu aktifitas pada saat membayangkan tanpa melakukan pergerakan fisik yang nyata (Moran, Campbell, Holmes, Paul, MacIntyre, 2012). Melatih diri menggunakan *mental imagery* dapat membantu untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan meningkatkan kebiasaan berbicara di depan umum. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Nelson, Scott, Judy (2002) bahwa kesiapan materi dan praktik sangat penting bagi seseorang untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum.

Penelitian lain tentang pengaruh *guided imagery* pernah dilakukan oleh Panneerselvam dan Govindharaj (2016). Panneerselvam dan Govindharaj (2016) meneliti tentang efektifitas penggunaan *mental imagery* dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa SMP di India. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pelatihan menggunakan *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa. Penggunaan *guided imagery* membantu menurunkan kecemasan pada setiap level kecemasan ujian, sehingga dapat membantu proses akademik siswa terutama pada saat ujian sekolah.

Guided imagery juga digunakan dalam kesehatan. Ginting (2014) meneliti tentang penggunaan *guided imagery* untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa intervensi menggunakan *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal yang menjalani *hemodialisis*. Penelitian lain tentang *guided imagery* dalam kesehatan dilakukan oleh Reliani (2015). Reliani meneliti tentang pengaruh *guided imagery* pada penderita kanker serviks, menemukan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada penderita kanker serviks. Delapan dari 14 subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dan enam subjek mengalami penurunan kecemasan ke kecemasan ringan.

Penggunaan *guided imagery* sering diiringi dengan teknik lain, yaitu mendengarkan musik. Bertini (2001) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penggunaan *guided imagery* disertai dengan iringan musik terbukti lebih efektif dalam menurunkan kecemasan, dibandingkan dengan hanya mendengarkan musik saja. Penggunaan *guided imagery* disertai dengan musik dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres. Seseorang akan lebih mudah mengontrol tingkat kecemasan dan stress ketika menggunakan teknik tersebut. Penggunaan *guided imagery* dan musik juga dapat meningkatkan kesempatan untuk refleksi diri. Berdasarkan kajian riset-riset sebelumnya terlihat bahwa penerapan *guided imagery* efektif menurunkan kecemasan, termasuk kecemasan, namun penelitian di Indonesia yang menguji pengaruh penerapan *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum

secara spesifik, sepengetahuan peneliti, belum pernah dilakukan. Penelitian ini bermaksud untuk menguji secara empiris penerapan *guided mental imagery* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen menggunakan *pretest-posttest control group design*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri kecemasan yang dikemukakan oleh Rogers (2000).

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di salah satu SMP swasta di Kota Yogyakarta yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sedang. Subjek kemudian dibagi kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek pada kelompok eksperimen berjumlah lima orang dan subjek pada kelompok kontrol berjumlah enam orang.

Prosedur penelitian melalui tahapan-tahapan berikut ini:

1. Persiapan modul eksperimen. Modul *guided imagery* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum ini dibuat oleh peneliti berdasarkan modul *guided imagery* dari Strauss, Patrick, dan Christine (2009). Modul tersebut kemudian dikembangkan oleh peneliti dan disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian.
2. *Screening* subjek yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum menggunakan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum sekaligus pengukuran pretes.
3. Pemberian *informed consent* kepada subjek tentang kesediaan terlibat dalam penelitian.
4. Pengelompokan subjek yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
5. Pemberian perlakuan pada subjek di kelompok eksperimen. Perlakuan berupa pemberian pelatihan *guided imagery* selama tiga hari berturut-turut.

Metode analisis data menggunakan uji-t untuk menguji perbedaan skor perolehan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan bantuan program SPSS 16.00 for Windows.

HASIL

Perolehan skor pretes dan postes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing dijelaskan pada Tabel 1 dan tabel 2.

September 16, 2020, Hal. 8-20

Tabel 1.

Skor Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Subjek	Skor Pretes	Kategori	Skor Postes	Kategori	Gain Score
Kelompok eksperimen					
Pi	88	Sedang	71	Rendah	-17
Se	75	Sedang	66	Rendah	-9
Nu	93	Sedang	56	Rendah	-37
Os	82	Sedang	65	Rendah	-17
Ri	91	Sedang	80	Sedang	-11
Kelompok kontrol					
Me	78	Sedang	80	Sedang	2
In	74	Sedang	86	Sedang	12
An	97	Sedang	100	Sedang	3
Ma	74	Sedang	77	Sedang	3
Fu	100	Sedang	94	Sedang	-6

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa penurunan skor kecemasan tertinggi pada kelompok eksperimen sebesar 37 poin, sedangkan penurunan terendah sebesar 9 poin. Adapun pada kelompok kontrol tidak terlihat adanya penurunan skor kecemasan dan justru terjadi kenaikan skor kecemasan berkisar 2-12 poin, hanya ada penurunan skor kecemasan pada satu subjek sebesar 6 poin.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t test* diketahui bahwa nilai $t = 3,853$ dengan $p=0,002$ ($p<0,01$), yang artinya *mental imagery* memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Rerata *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 18,0 sedangkan rerata *gain score* pada kelompok kontrol sebesar -2,0. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *mental imagery* dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Selanjutnya dilakukan uji *paired sample t test* untuk mengetahui tingkat pengaruh *guided imagery* dalam menurunkan tiap aspek kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan pengujian tersebut diperoleh hasil berikut ini.

September 16, 2020, Hal. 8-20

Tabel 2.
Hasil Uji *Paired Sample t test*

Aspek	t	p	Rerata Pretes	Rerata Postes
Fisik	3,773	0,020	26	20
Mental	1,693	0,166	29	25
Emosi	3,423	0,027	31	22

Berdasarkan tabel 12 terlihat adanya penurunan yang signifikan kecemasan berbicara di depan umum pada aspek fisik dan emosi setelah diberikan *guided imagery*, sedangkan pada aspek mental tidak terdapat penurunan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Penerapan *guided mental imagery* terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan. Temuan ini didukung oleh Smith (2015) bahwa *mental imagery* dapat meningkatkan performa saat bertanding dengan cara mengurangi kecemasan atlet saat pertandingan. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Mousavi dan Meskini (2011) tentang efek *mental imagery* dalam menurunkan kecemasan pada atlet tenis. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa *mental imagery* terbukti secara efektif dapat mengurangi kecemasan pada saat pertandingan. Temuan lain di bidang kesehatan tentang penggunaan *mental imagery* sebagai penurun kecemasan dilakukan oleh Kalajahi dan Ali (2016) yang menemukan bahwa *mental imagery* dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada pasien operasi jantung. Hasil penelitian di atas memperkuat hasil penelitian ini bahwa *mental imagery* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Metode pelatihan dalam penelitian ini adalah menggunakan *guided imagery*. *Guided imagery* mengarahkan seseorang untuk menciptakan representasi mental dan memanipulasinya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Strauss, dkk., 2009). Proses pelatihan *guided imagery* dalam penelitian ini adalah meminta subjek untuk membayangkan situasi yang nyaman dan tenang pada saat berbicara di depan umum. Tujuan dari proses membayangkan situasi yang nyaman dan tenang saat berbicara di depan umum adalah sebagai sebuah rancangan pelatihan mental untuk dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Moulton dan Kosslyn (2006) yang menerangkan bahwa *mental imagery* dapat berperan sebagai proses mental yang dapat mengoprasikan sebuah simulasi mental pada sebuah simulasi yang terencana.

Pelatihan *guided imagery* terbukti berhasil dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada subjek kelompok eksperimen. Hasil analisis data subjek pada kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan *guided imagery* menyebutkan bahwa, semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum. Empat subjek mengalami penurunan kategori sedang ke kategori rendah, dan satu subjek tidak mengalami perubahan kategori kecemasan berbicara di depan umum. Penurunan skor kecemasan tiap subjek pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Reliani (2015) bahwa *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan penderita kanker serviks, dari total 14 subjek, delapan subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dan enam subjek mengalami penurunan kecemasan ke kecemasan ringan. Hasil penelitian lain yang mendukung temuan ini dilakukan oleh Pannerselvan dan Govindharaj (2016) menemukan keefektifitasan penggunaan *guided imagery* dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa SMP di India. Penggunaan *guided imagery* membantu menurunkan kecemasan pada setiap level kecemasan ujian.

Hasil wawancara tiap subjek sebelum pelatihan dimulai menyebutkan bahwa subjek merasa cemas ketika berbicara di depan umum karena takut dinilai oleh orang lain. Hal tersebut terjadi karena subjek secara tidak sengaja menggeneralisasikan *image negatif* dalam diri mereka tentang performa yang buruk ketika berhadapan dengan orang lain. Ketika *image negatif* digeneralisasikan maka kecemasan akan bertambah (Hirsch & Holmes, 2007). Morina, dkk., (2011) menemukan bahwa terdapat *image* negatif yang lebih nyata pada pasien dengan gangguan kecemasan dibandingkan dengan gangguan depresi. Salah satu cara menghilangkan *image* negatif dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan menggunakan *mental imagery* untuk merubah *image* negatif.

Perubahan *image* negatif dilakukan dengan pelatihan *guided imagery* yaitu dengan membentuk *image* positif, nyaman, dan tenang pada situasi yang menyebabkan kecemasan (Apostolo dan Kolbaca, 2009). Situasi yang menyebabkan kecemasan dalam penelitian ini adalah berbicara di depan umum, sehingga pada proses pelatihan subjek diminta untuk membayangkan proses berbicara di depan umum. Pada proses pelatihan subjek diarahkan untuk menanamkan pemahaman bahwa subjek dapat berbicara di depan umum dengan lancar, selain itu juga subjek diarahkan untuk merasa senang ketika berbicara di depan umum. Upaya untuk menanamkan gambaran positif tentang sumber kecemasan bertujuan untuk menghilangkan *negative self-image* dan merubahnya menjadi *positive self-image*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Oldfield, dkk., (2016) yang menjelaskan bahwa positif *mental imagery* dapat membantu untuk menciptakan *positif working-self*, dan

menghilangkan *negative self-image* pada orang dengan kecemasan sosial. Oldfield, dkk. menerangkan bahwa *mental imagery* positif dapat distimuli dengan mengimajinasikan skenario yang akan terjadi di masa depan secara *hipotetical*. Hasil penelitian menyatakan *mental imagery* positif dapat menurunkan kecemasan. Menurut Blackwell (2012) *mental imagery* positif yang tampak nyata tentang gambaran masa depan berdampak pada optimisme yang tinggi.

Pada pelatihan *guided imagery*, selain dapat menghilangkan *image* negatif juga sebagai proses latihan mental. Menurut Ayres (2000) salah satu hal yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidaksiapan materi. Pada saat pelatihan subjek diminta untuk membayangkan presentasi di depan umum dengan materi pelajaran yang subjek senangi. Hal ini memungkinkan subjek untuk berlatih secara mental dengan menggambarkan suasana pada saat berbicara di depan umum dan materi yang akan disampaikan.

Latihan secara mental pada kesiapan materi dan praktik dengan menggunakan *mental imagery* terbukti dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum subjek. Hal ini didukung oleh Nelson dkk (2002) bahwa proses membayangkan situasi berbicara di depan umum bertujuan untuk mempersiapkan mental dan praktik untuk mengasah kemampuan. Praktik mental mengarah pada penggunaan *mental imagery* secara sistematis untuk melatih kembali suatu aktifitas pada saat membayangkan tanpa melakukan pergerakan fisik yang nyata (Moran, Campbell, Holmes, Paul, MacIntyre, 2012). Kesiapan materi dan praktik sangat penting bagi seseorang untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum (Nelson, dkk., 2002).

Berdasarkan *gain score* kelompok eksperimen setelah perlakuan, diketahui bahwa terjadi penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum pada semua aspek. Sebaliknya kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, diketahui mengalami peningkatan skor kecemasan berbicara di depan umum pada semua aspek. Peningkatan kecemasan berbicara di depan umum kelompok kontrol tertinggi terdapat pada aspek mental. Adanya perbedaan skor kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipengaruhi oleh adanya perlakuan *mental imagery*.

Proses penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen didukung oleh hasil wawancara ketika proses pelatihan berlangsung. Pada hari pertama semua subjek nampak menjawab pertanyaan dari pemandu dengan singkat, selain itu ada dua subjek penelitian yang menjawab pertanyaan dari pemandu dengan suara yang

sangat rendah. Setelah mengikuti pelatihan *guided imagery* semua subjek terlihat dapat menjawab pertanyaan dari pemandu dengan santai ketika menjelaskan perasaan subjek setelah mengikuti pelatihan.

Hasil wawancara selama proses pelatihan menemukan bahwa subjek merasa lebih tenang dan santai, tidak merasa khawatir, dan merasa dapat berbicara di depan umum. Hasil tersebut didukung oleh kondisi subjek pada saat pelatihan berlangsung. Variabel fisik dan sosial seperti kondisi ruangan, temperatur, kebisingan dan relasi antara subjek dan peneliti adalah faktor yang dapat memengaruhi penelitian eksperimen (Santoso, 2007). Hasil observasi pada subjek selama proses pelatihan menyebutkan bahwa subjek nampak tenang dan santai selama mengikuti proses pelatihan, serta kondisi ruangan yang cukup sepi, walaupun beberapa kali terdengar suara langkah kaki dari luar ruangan. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kondisi ruangan yang sepi, dan subjek penelitian yang tenang pada saat menjalani proses pelatihan menjadi pendukung dalam keberhasilan proses pelatihan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan di antaranya adalah, jumlah subjek pada kelompok eksperimen yang tergolong sedikit, hanya terdapat dua observer dalam kelas sehingga tidak dapat mencatat semua respons subjek pada saat interaksi antara pemandu dan subjek, tidak adanya praktek berbicara di depan umum secara langsung, serta waktu pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada saat bulan Ramadhan, sehingga terdapat tiga subjek mengundurkan diri karena alasan sakit dan lemas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *guided mental imagery* efektif menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP. Penerapan *guided mental imagery* memengaruhi penurunan semua aspek kecemasan berbicara di depan umum, baik aspek fisik, mental dan emosi. Hasil wawancara selama proses pelatihan menunjukkan bahwa subjek merasa lebih tenang dan santai, tidak merasa khawatir, dan yakin dapat berbicara di depan umum. Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat yang sama agar memilih sampel dengan karakteristik yang beragam dari populasi yang lebih besar, agar pengaruh penerapan *guided mental imagery* lebih terlihat dan hasilnya dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih besar.

September 16, 2020, Hal. 8-20

DAFTAR PUSTAKA

- Apostolo, J.L.A., & Kolbaca, K. (2009). *The effect of guided imagery on comfort, depression, anxiety, & stress of psychiatric inpatients with depressive disorder*. Arch Psychiatr Nurs. 2009 Dec;23(6):403-11. doi: 10.1016/j.apnu.2008.12.003.
- Ayres, J. (2000). *Coping with speech anxiety*. New Jersey: Alex Publishing co.
- Blackwell, S.E. (2012). Optimism & mental imagery: a possible cognitive maker to promote well-being. *Journal Psychiatry Research*: 206(1), 56-61. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.047
- Brenda, K.W, & Mark, D.W. (2004). *Virtual reality therapy for anxiety disorder*. Washington: APA Press.
- Hunt, R.R. & Ellis, H.C., (2004). *Fundamentalist of cognitive psychology*. United State: Brown & Benchmark Inc.
- Ginting, S.M. (2014) *Analisis praktik klinik keperawatan kesehatan masyarakat: guided imagery mangurangi keceamsan pada klien gagal ginjal kronik*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Hilton, W. (2008). *The power of mental imagery*. Auckland: The Floating Press.
- Jeffe, C. (2013). *Public speaking concept and skill for diverse society*. Boston:Cengage learning.
- Kalajahi, B. T. & Ali, A. P (2016). *The Effectiveness of mental imagery in reducing anxiety and increasing happiness among heart surgery patients*. Article: Depiction of Health 2016, 6(4), 40-48. <https://doh.tbzmed.ac.ir/Article/doh-138>.
- Kluwer, M.Z. (2001). *Test anxiety the state of the art*. New York: Academic Publisher.
- Kosslyn, S. M. (2006). *The case for mental imagery*. London: Harvard University.
- Morreale, S.P. (2010). *The competent public speaker*. New York: Peter Lang Publishing inc.
- Moran, A.P., Campbell. M., Holmes, P., MacIntyre, T. (2012). *Mental imagery, action observation, and skill learning*. Article. Dublin: University Dublin Library.
- Mousavi, S.H., & Meshkini. A. (2011). The effect of mental imagery upon the reduction of athletes anxiety during sport performance. *Journal of Academic Research in Bussiness & Social Science*, 1(3): 342-345. <http://www.hrmars.com/journals>.
- Nelson,P., Scott, T., & Judy,P. (2002). *Public speaking: a guide for the enggaged communicator*. New York: Mc Graw Hill.

September 16, 2020, Hal. 8-20

- Oldfield, L., Reay, J., Wilson, C., & Riby, L.M. (2016). Hypothetical future orientation positive imagery reduce feelings of social anxiety in healthy population. *Journal of Reaserch in Psychology and behavioral science*, 4(2), 19-23. doi 10.12691/rpbs-4-2-1.
- Reliani. (2015). Teknik guided imagery terhadap tingkat kecemasan penderita kanker serviks. *Journal the Sun*. Vol 2(1).
- Rogers, H.N. (2000) *The new talk power: the mind body way to speak without fear*. Virginia: Capital Books.
- Ririn, Asmidir., & Mardjohan. (2013). Hubungan antara ketrampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 273-278. Doi: <https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00>
- Santoso.S. (2007). *Kupas tuntas riset eksperimen dengan excel 2007*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Saputro, E. (2006). *Efektifitas pelatihan publik speaking terhadap penurunan kecemasan presentasi pada mahasiswa*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Smith, P.P.S. (2015). *The use of mental imagery to reduce anxiety in female high school basketball athletes*. Disertasi. Missouri: A.T Still University.
- Solso, R.L. (2004). *Cognitive psychology: 6th eddition*. Singapura: Pearson Education.
- Strauss, J.L, Patrick, S.C., & Christine, E.M. (2009) *Guided imagery as a therapeutic tool in post-traumatic stress disorder*. New York: Humana Press.
- Thompson. (2009). *Overcoming public speaking anxiety*. California: Wadsworth.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa psikologi. *eJournal Psikologi*. 2(1), 51-64. ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id