

Studi Eksperimen Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Berargumen menggunakan Teknik Flooding

Angga Febiyanto^{1*}

¹ Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ (e-mail) 21304011002@student.uin-suka.ac.id

Article History

Received: 2nd, March 2022

Revised: 7th, March 2022

Accepted: 9th, March 2022

Published:

Kata Kunci

Anxiety

Flooding Technique

Expressing Opinion

Abstrak

Basically every activity carried out by humans has a tendency to anxiety. Anxiety is usually reflected through words in the form of complaints and shows a pessimistic and unclear attitude in conveying the content of the message to be conveyed. This study was designed in the form of quantitative research, using the experimental method of one group *pretest-posttest* design and took place at MAN 3 Sleman. The data collection method used is by using a questionnaire, observation, and interviews. Meanwhile, for the data analysis process, paired samples t-test analysis was used or paired sample test. The results showed; obtained a mean value of 110.00 for before giving flooding or *pretest* and 204.27 for after giving flooding or *posttest*, the increase in the mean value indicates the effect of flooding techniques to minimize students' social anxiety in expressing opinions in public and shows a significance value of 0.000, which is 0.000 is smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$), which means that the hypothesis is accepted with a significance value criterion of < 0.05 , so the hypothesis is accepted (H_0 is rejected). Thus it can be concluded that "There is an effect of giving treatment using flooding techniques to minimize students' social anxiety in expressing opinions in public".

Cara Mengutip:

Febiyanto, A. (2022). Pengaruh Teknik Flooding untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 22-29. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/653>



PENDAHULUAN

Kecemasan sosial adalah segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu yang dapat menimbulkan suatu kecemasan sosial. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan sosial. Seperti kenyataan di lapangan kebanyakan siswa mengalami gejala kecemasan sosial seperti grogi, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, gemetar, dan siswa kurang berani untuk menyampaikan pendapat mengenai pembelajaran yang kurang dimengerti atau dipahami.

Menurut pendapat Atkinson, kecemasan sosial adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang

kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang tergantung pada sejauhmana kita dapat mengendalikannya. Selanjutnya Sigmund Freud menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Menurut Freud, kecemasan sosial melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan sosial adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. (Rahmat Hidayat, 2013, p. 103)

Pada dasarnya kecemasan sosial yang dialami siswa dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalani hidupnya apabila tidak terkondisikan dengan baik. Bahkan menyampaikan pendapat di depan umum menjadi tema dalam memperingati Hari Kemerdekaan Republik Indonesia dalam beberapa tahun terakhir ini, seperti yang dilansir kompasiana.com bahwa pelanggaran hak asasi manusia dapat diartikan sebagai tindakan dari seseorang yang dengan sengaja merampas hak orang lain.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum yaitu faktor dari dalam diri siswa (internal) dan faktor dari luar diri siswa (eksternal). Faktor yang berasal dari dalam diri yaitu siswa mempersepsikan apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa kurang bisa untuk menyelesaikannya, dan dirasa sulit. Hal ini bisa terjadi pada siswa yang merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran sehingga siswa dituntut untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan, takut ditertawakan teman jika salah bicara, dianggap bodoh jika ingin bertanya, dan alasan lain yang memicu kecemasan sosial pada siswa. Dilihat dari kenyataan siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata bisa memiliki rasa cemas saat ingin menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum. Jadi tidak hanya siswa yang kemampuannya dibawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan sosial saat ingin berbicara depan umum. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan grogi, gugup dan takut sehingga apa yang ingin disampaikan hilang begitu saja ketika ingin menyampaikan pendapat.

Sedangkan faktor dari luar diri siswa seperti perlakuan guru yang tidak bersahabat, guru galak, dan guru yang tidak pernah senyum saat mengajar sehingga siswa cemas untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan pada materi yang belum dimengerti. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial ditinjau dari faktor lingkungan dapat berupa, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang selalu kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial yang bersumber dari faktor kurikulum.

Model konseling behavioral dengan teknik flooding berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat. Teknik flooding merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan siswa dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan siswa untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. (Corey, 1999, p. 212)

Kecemasan atau *anxieties* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Dalam pengertian secara luas, kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan. (Gunarso, 2003, p. 27)

Individu yang gugup dan terhambat dalam penyampaian pendapat di depan umum menjadi kurang efektif secara sosial. Menurut Dacey dalam mengenali kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

1. Komponen fisiologis (*physiological components*), seperti badan berkeringat, muka merah.
2. Komponen kognitif (*cognitive/perceptual components*), berupa keyakinan bahwa seseorang menilai negatif terhadap dirinya.
3. Komponen perilaku (*behavioral components*), dalam bentuk upaya seseorang untuk menghindari situasi yang membuat dia merasakan kecemasan sosial atau *social anxiety*.

Ketiga komponen tersebut merupakan rangkaian skematis dari kecemasan sosial pada individu. Ketika individu dihadapkan pada sesuatu yang membuat cemas atau tidak menyenangkan, maka biasanya akan muncul keringat, setelah itu muncul prasangka atau penilaian negatif terhadap dirinya dan muncul perilaku untuk menghindari situasi yang serupa.

Aspek-aspek kecemasan yang dapat timbul pada individu dalam upaya menyampaikan pendapat di depan umum menurut Iyus Yose adalah sebagai berikut:

1. Keluhan somatik

Keluhan somatik yaitu ada hubungan antara variabel-variabel kejiwaan dengan kesehatan fisik. Terganggunya fungsi organ-organ fisik sebenarnya bukan karena feel dari penyakit tertentu tetapi lebih pada faktor psikologis. Gejala-gejala fisik yang lazim muncul akibat kecemasan yaitu jantung berdebar-debar, gemetar, tangan atau lutut gemetar dan terhuyung-huyung, gelisah atau sulit tidur, berkeringat, selalu ingin buang air kecil tidak seperti biasanya, gatal-gatal pada tangan dan kaki, tegang, tidak bisa rileks atau tidak bisa tenang, pusing dan sakit kepala, ketegangan syaraf pada kulit kepala.

2. Ketakutan akan kegagalan

Suatu respon kecemasan hampir selalu muncul apabila terdapat penilaian subjektif akan adanya kemungkinan kegagalan. Kegagalan ini dapat berupa perbuatan yang dianggap bodoh untuk memenuhi atau berbuat sesuai dengan harapan.

3. Perasaan tidak mampu

Perasaan tidak mampu ini berhubungan dengan persepsi bahwa ada yang salah pada diri seorang individu, seperti ketidakpuasan akan dirinya yang mengakibatkan timbulnya perasaan lemah, lelah atau ketidakmampuan berkonsentrasi. Kecemasan dapat menumbuhkan perasaan tidak mampu menghadapi lawan. Hal ini biasanya timbul apabila seseorang berhadapan dengan lawan yang memiliki rangking yang lebih tinggi.

4. Kehilangan Kontrol

Kehilangan kontrol ini berhubungan dengan persepsi yang muncul bahwa seseorang tidak dapat mengontrol apa yang sedang terjadi dan dia percaya bahwa prestasinya tergantung pada faktor keberuntungan.

5. Kesalahan

Merasa bersalah sering muncul karena adanya perhatian yang berlebihan mengenai masalah melukai lawan atau orang lain dan bermain dengan cara kotor. Hal ini sangat berkaitan dengan persoalan moralitas dan agresi. (Iyus. 2003, p. 280)

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan suatu rasa cemas yang mencengkam, keadaan khawatir dalam menyampaikan pendapat di depan umum dan akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan atau adanya pertentangan dari pendengar sehingga rasa cemas itu akan muncul dengan menimbulkan reaksi fisik dan psikologis yang akan sangat mengganggu.

Menurut Dacey, dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

1. Komponen psikologis adalah reaksi yang tampak pada gejala-gejala psikologis berupa Perasaan cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, kegelisahan, gugup, tegang, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut. Lebih lanjut, gangguan kecerdasan berupa sukar berkonsentrasi, daya ingat buruk.
2. Komponen fisiologis yaitu tubuh terutama pada organ-organ dalam yang ditunjukkan berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), sentuhan dari luar berkurang, gerakan peristaltik bertambah, gejala fisik (otot), gejala sensorik, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital.
3. Lebih lanjut jika hal di atas dibiarkan sampai akut akan berpengaruh pada keseharian penderita kecemasan berupa gangguan tidur, sukar tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, mimpi menakutkan, tidur pulas, bila terbangun badan lemas, sering mimpi.
4. Komponen sosial: sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku dan sikap.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada saat mengalami kecemasan seseorang dapat mengalami dua reaksi yaitu berubahnya keadaan fisik dan keadaan psikologis sehingga menyebabkan perilakunya tidak efektif.

Dipilihnya teknik flooding karena teknik ini umum digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Teknik flooding diarahkan kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. MAN 3 Sleman yang menjadi objek penelitian ini secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dalam proses pembelajaran, diantaranya yaitu; kesulitan belajar, perilaku menyimpang serta kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba untuk mengungkap pengaruh dari teknik flooding untuk meminimalisasi masalah kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yakni metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan rancangan pre-experimental dengan rancangan *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok

atau dengan istilah lain *one group pretest-posttest design*, yaitu rancangan hanya mencakup satu kelompok yang diobservasi pada tahap *pretest* yang kemudian dilanjutkan dengan perlakuan dan *posttest*.

Pada desain penelitian ini, hanya terdapat satu kelompok eksperimen yang dibentuk berdasarkan hasil tes skala kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Eksperimen dilakukan dengan menggunakan kelas eksperimen yang terdiri dari 30 siswa yang diambil dari kelas X MIA 1 sampai dengan 5, kelas X IIS 1 sampai dengan 3 dan kelas X program keagamaan yang dipilih secara obyektif dengan melihat data kelas dari wali kelas untuk siswa yang terindikasi mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum dibuktikan dan selanjutnya dilakukan uji coba sekaligus *pretest*.

Langkah pertama yang dilakukan yaitu melakukan diagnosa awal kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum dengan menggunakan *pretest* untuk mengetahui kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Kedua pemberian tindakan atau perlakuan dengan menggunakan teknik flooding sesuai petunjuk pada modul efektifitas teknik flooding untuk meminimalisasi kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum, dan yang selanjutnya yaitu pemberian *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan apakah kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum menurun atau tidak. Berikut ini adalah bagan alur kerja *one group pretest-posttest design*.

Tabel 1: Rancangan Penelitian

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Y ₁	X	Y ₂

Keterangan:

Y₁ : *Pretest*

X : Perlakuan dengan berupa teknik flooding

Y₂ : *Posttest*

Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian dibatasi secara jelas sebagai berikut:

1. Teknik flooding sebagai variabel independen (bebas) adalah teknik modifikasi perilaku dengan meminta siswa membayangkan suatu kejadian saat menyampaikan pendapat di depan umum berserta ketakutan-ketakutan yang akan muncul dan mengancam siswa sehingga menimbulkan kecemasan. Kemudian menyadarkan siswa dengan logika berfikirnya bahwa kecemasan-kecemasan itu tidak akan terjadi. Teknik flooding ini digunakan sebagai perlakuan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum yang dialami oleh siswa MAN 3 Sleman.
2. Kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum sebagai variabel dependen (terikat) adalah kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebih, ketegangan, hiperaktivitas syaraf, dan kewaspadaan berlebih pada saat siswa menyampaikan pendapat di depan umum. Kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum diukur dengan skala

kecemasan Kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum. Skor rendah menunjukkan rendahnya kecemasan yang dialami oleh siswa, begitu juga jika skor tinggi menunjukkan tingginya kecemasan yang dialami oleh siswa.

Kecemasan dalam menyampaikan pendapat di depan umum diungkap dengan skala kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum yang disusun oleh peneliti sendiri, dengan memperhatikan tiga komponen, yakni:

1. Komponen fisiologis (*physiological components*), seperti badan berkeringat, muka merah.
2. Komponen kognitif (*cognitive/perceptual components*), berupa keyakinan bahwa seseorang menilai negatif terhadap dirinya.
3. Komponen perilaku (*behavioral components*), dalam bentuk upaya seseorang untuk menghindari situasi yang membuat dia merasakan kecemasan sosial atau *social anxiety*.

Ketiga komponen tersebut merupakan rangkaian skematis dari kecemasan sosial pada individu yang akan dijadikan aspek dalam menyusun skala kecemasan sosial yang berupa kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum yang selanjutnya diuraikan ke dalam aspek-aspek kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum menurut Iyus Yose. (Uno, 2014, p. 23)

Pada penelitian ini, peneliti menempatkan manipulasi eksperimen berupa teknik flooding yang digunakan sebagai p untuk perlakuan menurunkan tingkat kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum, yang diberikan kepada siswa yang terbukti mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum dengan melakukan terapi terpisah dengan terapis yang menggunakan teknik flooding.

Teknik flooding diberikan selama 60 menit secara klasikal dengan menggunakan jenis imajineri yaitu pembayangan atau memberikan bayangan dengan suatu objek yang menimbulkan kecemasan bagi siswa, dalam hal ini adalah kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Selama proses tersebut peneliti mengamati perubahan-perubahan juga efek yang timbul dari kecemasan-kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut yang kemudian dijadikan tambahan data dalam pembahasan.

Teknik flooding dilakukan selama 60 menit di ruangan tertutup yang berfasilitas kedap suara dan sangat kondusif untuk menyampaikan pesan-pesan yang di sampaikan oleh terapis serta mengungkap kembali kesedihan-kesedihan dan kenangan pahit yang menumbuhkan traumatik mendalam bagi siswa dalam pengalamannya menyampaikan pendapat di depan umum.

Cara yang digunakan untuk teknik flooding ini dengan teknik imajineri, yaitu terapis memberikan stimulus yang menakutkan bisa dihadirkan juga dengan membayangkan, konselor akan membuat gambaran situasi yang semakin meningkatkan rasa takut dan semakin mencemaskan. Pengalaman siswa membayangkan tanpa disertai akibat yang dahsyat dapat menurunkan tingkat rasa takutnya, dan siswa akan siap menghadapi situasi sebenarnya. Teknik ini biasa digunakan untuk kasus-kasus fobia, obsesif, psikotik dan kecemasan akut.

Dalam memanipulasi eksperimen, peneliti membagi dalam dua tahap, yaitu:

1. Tahap *pretest*

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada 30 siswa yang dinilai memiliki kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum

berdasarkan keterangan guru Bimbingan dan Konseling kelas X, dengan didahului pengenalan, penjelasan tujuan dari penelitian ini dan tata cara pengisian kuesioner tryout yang sekaligus digunakan sebagai *pretest*. Kemudian, setelah dilakukan penyebaran kuesioner *pretest*, dalam waktu yang berbeda peneliti melakukan seleksi berdasarkan jumlah skor terendah dan dari hasil seleksi tersebut dipilihlah 30 siswa yang akan dijadikan subjek penelitian pada tahap *posttest*.

2. Tahap *posttest*

Setelah mendapatkan hasil *pretest*, peneliti melakukan eksperimen dua pekan kemudian, dengan melakukan pengambilan data *posttest* pada 30 siswa MAN 3 Sleman berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan dalam pengambilan data *pretest*.

Pelaksanaan *pretest* dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum yang sudah lulus uji validasi dan reliabilitas. Hasil dari *pretest* nantinya akan dibandingkan dengan hasil *posttest* menggunakan uji-t metode *paired sample t-test*. Selanjutnya skala kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu tinggi, rendah dan sedang berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Tabel 2: Rentang skor hasil skala kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum

Rentang Skor	Kategori	Hasil	
		Frekuensi	Persentase
158 – 208	Rendah	0	0 %
105 – 157	Sedang	3	10 %
52 – 104	Tinggi	27	90 %
Jumlah		30 siswa	100 %

Rentang skor kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum ini diperoleh dengan cara mengubah data tunggal ke dalam tabel distribusi frekuensi data berkelompok, data tunggal yang dimaksud adalah skor minimal dan skor maksimal dari kuesioner kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum yang dibagi menjadi tiga, karena jumlah kategori kriteria kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum sudah ditentukan di awal yakni kecemasan tinggi, sedang dan rendah.

Pelaksanaan perlakuan dilakukan setelah terpilih 30 siswa untuk mengikuti perlakuan, langkah selanjutnya yaitu mengatur jadwal pelaksanaan perlakuan dengan berkonsultasi dengan koordinator Guru Bimbingan dan Konseling serta pihak kurikulum MAN 3 Sleman, hal ini dikarenakan membutuhkan waktu perlakuan alokasi waktu kurang lebih dua jam pelajaran. Dalam pelaksanaan perlakuan peneliti dibantu oleh seorang observer yang juga merupakan coordinator guru Bimbingan dan Konseling MAN 3 Sleman.

Pelaksanaan perlakuan dengan menggunakan teknik flooding dilakukan sekali dengan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap inti dan tahap pengakhiran dan pelaksanaan *posttest* dengan rincian sebagai berikut:

1. Tahap awal

Pada tahap awal, terapis melakukan pengenalan dengan subjek, menjelaskan tujuan penelitian dan mengkondisikan subjek untuk fokus dan memposisikan diri nyaman

mungkin dalam mengikuti perlakuan ini, serta menjelaskan tentang kontrak belajar yang harus dipatuhi selama proses kegiatan ini berlangsung. Peran terapis atau terapis adalah mengembangkan suasana keterbukaan yang bebas yang mengizinkan dikemukakannya segala sesuatu yang dirasakan oleh anggota dalam hal ini tentang sebab dan akibat dari pada timbulnya kecemasan dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

Hal lain disampaikan adalah pengalaman buruk yang pernah terjadi pada saat menyampaikan pendapat di depan umum. Selain itu, terapis juga membangun kebersamaan antar siswa dan membangkitkan minat berkebutuhan akan keikutsertaan siswa untuk mengikuti kegiatan kelompok. Selanjutnya terapis menanyakan kesiapan siswa dengan memanggil namanya satu persatu dan menegaskan kesiapannya. Terapis memotivasi siswa untuk menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan. Terapis mengarahkan siswa untuk membahas suasana perasaan dan kecemasan yang pernah dialami, membuka diri dan belajar berempati kepada anggota lain dengan menanggapi apa yang disampaikan anggota kenseling.

2. Tahap inti

Pada tahap ini ini, terapis mencoba membangun suasana yang mencekam dalam rangka mencari stimulus yang memicu gejala kecemasan, dari kecemasan yang bersifat biasa yang meliputi malu-malu, diam dan blank saat ditunjuk menerangkan atau berbicara di dalam kelas. Selanjutnya terapis menaksir bagaimana gejala-gejala berkaitan dan bagaimana gejala-gejala membentuk perilaku siswadan meningkatkan level kecemasan hingga tahap yang paling tinggi sampai siswa mengalami imajinasi yang sangat ketakutan akan kecemasan itu. Selanjutnya terapis terus meminta siswa membayangkan se jelas-jelasnya apa yang dijabarkan tanpa disertai celaan atas kepantasan situasi yang dihadapi, semakin dekat kepada ketakutan paling kuat yang dialami konseli, dan meminta siswa untuk membayangkan apa yang paling ingin dihindarinya dan mengulang prosedur tersebut sampai kecemasan tidak muncul lagi dalam diri siswa.

Terciptanya suasana kecemasan yang bertingkat akibat dari imajinasi kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum bertujuan menumbuhkan emosi dalam diri siswa dan akhirnya mengulang prosedur sampai kecemasan yang muncul pada siswa semakin berkurang dan berkurang karena keterbukaan logika bahwasannya kecemasan itu tidak ada.

3. Tahap pengakhiran dan pelaksanaan *posttest*

Pelaksanaan training dengan teknik flooding untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum dikatakan berhasil dapat dilihat dari dua segi. Pertama dilihat dari perubahan sikap dan pembawaan siswa selama proses terapi dan dilihat dari perubahan skor *pretest* dan *posttest* skala kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Pemberian *posttest* dilaksanakan langsung setelah proses terapi untuk memberikan efek langsung yang dirasakan setelah melaksanakan terapi dengan teknik flooding.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Ketakutan dan rasa pesimis akan mendominasi pikiran individu karena kekhawatiran akan penilaian individu lain. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan *positive words* yang bersifat mendorong untuk menenangkan hati dan pikiran. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan kecemasan sosial atau *social anxiety*. Karena kecemasan sosial diartikan sebagai ketakutan ketika berhadapan orang lain. Namun, esensi yang lebih mendalam adalah bahwasanya kecemasan sosial merupakan ketakutan penilaian orang lain terhadap diri individu itu sendiri. Ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, yang mengarah pada perasaan inadekuat, malu diri, merasa bodoh dan depresi.

Teknik flooding yang dipakai oleh peneliti sebagai bahan utama dalam melaksanakan perlakuan menunjukkan keberhasilan dalam meminimalisasi kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum karena teknik flooding efektif dalam meminimalisasi kecemasan – kecemasan yang timbul di atas logika berfikir yang salah, hal ini dikarenakan: (1) teknik flooding merupakan salah satu teori konseling behaviorial yang memiliki tujuan utama mengubah perilaku atau kebiasaan negatif menjadi perilaku atau kebiasaan positif yang dapat diterima. Dari tujuan teori konseling ini maka penelitian ini berusaha membantu subjek untuk dapat meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat di depan umum sehingga dapat membantu untuk membiasakan tingkah laku yang positif, (2) Teknik flooding berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien. (3) dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen yang mempunyai kondisi kecemasan dalam menyampaikan pendapat di depan umum, sehingga peneliti bisa lebih detail mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Penjelasan di atas didukung dalam uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana nilai 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$). Artinya hipotesis ini diterima dengan kriteria nilai signifikansi < 0.05 . Maka dengan kriteria tersebut hipotesis ini diterima (H_0 ditolak). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa “Adanya pengaruh pemberian perlakuan menggunakan teknik flooding untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum”

Hal senada juga diungkapkan oleh data-data kualitatif dengan hasil observasi di lapangan dan beberapa hasil interview di mana penilaian secara observasi atau pengamatan oleh observan menjelaskan bahwa siswa menjadi lebih aktif dan terlihat bahagia setelah menerima perlakuan dengan menggunakan teknik flooding. Hal tersebut juga di rasakan oleh siswa jika teknik flooding sangat membantu meminimalisasi tingkat kecemasan dirinya dalam menghadapi kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

Dengan demikian, hasil hipotesis yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara teknik flooding dengan kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum semakin kuat dengan adanya suatu pembuktian dengan analisa kualitatif melalui observasi dan interview. Dengan hasil di atas juga dapat menerangkan bahwasannya teori yang

dikemukakan oleh B.F. Skinner sudah sesuai. Teknik flooding adalah teknik pembanjiran yang dilakukan kepada konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Pembanjiran sesuai untuk menangani kasus kecemasan. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*) yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa member penguatan (*reinforcement*). Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan untuk menyampaikan pendapat di depan umum ataupun kecemasan-kecemasan neurotik.

Dari hasil penelitian ini dapat diambil beberapa hasil atau kesimpulan, yaitu cemas atau kecemasan merupakan ketakutan yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul di saat keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasakan seolah-olah mengancam jiwa, sehingga menyebabkan adanya ketidakberdayaan dalam menghadapinya.

Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibilang kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Ketakutan umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab yang memunculkannya. Namun, kecemasan yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran ketakutan dalam dirinya.

Dalam penelitian ini, ditemukan banyak hal, mulai dari faktor-faktor munculnya kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum dan bagaimana reaksi siswa yang termasuk dalam kategori kecemasan tinggi, sedang dan rendah. Yang menjadi faktor munculnya kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum antara lain, faktor guru yang mengajar yang dirasa galak atau lebih bersifat mendekte siswa, selanjutnya masalah ketidakmampuan siswa dalam menguasai materi pembelajaran sehingga siswa merasa cemas untuk berpendapat atau sekedar bertanya tentang apa yang masih belum paham. Siswa merasa takut jika bertanya akan ditertawakan oleh teman-temannya atau bahkan sampai tahap bullying.

Faktor yang paling banyak ditemui adalah faktor kecemasan masalah yang muncul kembali dalam memori siswa. Siswa merasa pernah mengalami hal yang sama yang takut jika menyampaikan pendapat akan mendapat perlakuan yang sama seperti dicemooh, ditertawakan dan dimaki-maki oleh temannya. Faktor guru yang terkesan cuek atau bahkan merendahkan pada pertanyaan siswa menjadi permasalahan utama mengapa siswa mengalami kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum.

Dalam sebuah penelitian tentunya ditemukan kelemahan-kelemahan yang menjadikan koreksi untuk penelitian selanjutnya. Pada penelitian ini kelemahan muncul pada tingkat penelitian yang hanya berada dalam satu sekolah saja. Akan lebih menarik jika penelitian ini dilakukan dengan melakukan perbandingan antara beberapa sekolah yang siswanya mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum, sehingga akan terungkap masalah-masalah yang tentunya sangat beragam untuk setiap sekolahnya. Dengan istilah lain, penelitian ini sebenarnya bisa ditingkatkan kembali untuk skala penelitian yang lebih besar.

Hal lain yang masih menjadi ganjalan peneliti adalah variabel pada penelitian ini dirasa kurang, dengan artian masih memungkinkan ditambah satu atau dua variabel lagi, misalnya

menggabungkan antara kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum yang diminimalisir dengan perlakuan teknik flooding dan dilihat perkembangan akademis pada siswa, bisa jadi terhambatnya dan kurang maksimalnya perkembangan akademis siswa dipengaruhi oleh adanya kecemasan-kecemasan tersebut.

Selanjutnya, pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali perlakuan yang bersifat instan. Seperti yang telah diketahui bahwa pemberian perlakuan yang instan hanya akan bersifat sementara bagi penerimanya, hal tersebut akan sangat mudah hilang jika tidak diterapkan kembali dengan rentang waktu yang teratur. Serta kemauan dari diri siswa sendiri untuk keluar dari masalah kecemasan menjadi kunci utama dalam mengatasi masalah kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum.

Kelahiran yang terdapat pada penelitian ini adalah pengungkapan cara meminimalisir kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum, di depan umum di sini dalam artian adalah menyampaikan pendapat di kelas pada saat pelajaran berlangsung. Hal tersebut merupakan permasalahan yang sedang menjamur dikalangan siswa dan sekolah-sekolahan. Kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran menjadi salah satu faktor terhambatnya proses belajar mengajar. Oleh karena itu, penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi oleh siswa di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji beda sampel berhubungan atau paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima dengan kriteria nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis diterima (H_0 ditolak). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "Adanya pengaruh pemberian perlakuan menggunakan teknik flooding untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum", sekaligus menjawab pertanyaan pada penelitian ini, apakah teknik flooding dapat meminimalisir kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum. Walaupun pada hasil perhitungan tabel kedua menunjukkan bahwa aspek teknik flooding tidak berpengaruh secara signifikan untuk meminimalisir kecemasan sosial menyampaikan pendapat di depan umum.

Hal tersebut di atas juga didukung oleh hasil observasi dan interview di lapangan yang menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku terkait dengan kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum. Siswa terlihat semakin aktif dan bahagia setelah menerima perlakuan menggunakan teknik flooding tersebut. Terbukanya logika-logika berfikir yang sehat tentang kecemasan menyampaikan pendapat di depan umum menjadi salah satu faktor turunnya kecemasan. Selanjutnya faktor kenangan-kenangan buruk masa lalu yang menjadi ketakutan tersendiri bagi siswa seakan hilang setelah mendapat perlakuan dari teknik flooding tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai kata penutup, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu penelitian ini. Semoga makalah ini bermanfaat dan bisa dilanjutkan ke penelitian

yang lebih besar dengan tujuan utama yaitu meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Berlina, Giyono dan Syaifuddin Latif, Penggunaan Cognitive Behavior Therapy Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan sosial Berkomunikasi, *Jurnal jurusan Bimbingan dan Konseling*, Lampung: FKIP Universitas Lampung, 2012.
- Dede Rahmat Hidayat, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, Bandung : PT Rosdakarya, 2013.
- Duwi Priyatno. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian SPSS dan Tanya Jawab*, Yogyakarta: Gava Media, 2001..
- Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama. 1999.
- Hal Urban, *Positive Words; Powerful Results*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2007.
- Hamzah. B. Uno, *Teori Motivasi & Pengukurannya, Analisis di Bidang Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Surabaya: University Press UNIPA Surabaya. 2013.
- Hudaniah & Tri Dayakisni, *Psikologi Sosial*, Malang: UMM Press, 2006.
- Imam Ghazali. *Aplikasi Ananlisis Multivariare dengan Program IMB SPSS 19*, Semarang: Badan Penerbit UNDIP, 2001.
- Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, Jakarta: Refika Aditama, 2003.
- J.S. Dacey. *Your anxious child: How parents and teachers can relieve anxiety in children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers, 2000.
- John. W. Creswell, *Reserch Design Pendekatan Kualitatis, Kuantitatif dan Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. INDEKS, 2011.
- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Qur'ani*, Surakarta, Aulia Press: 2008.
- Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Pembantuan untuk Meminimalisasi Kecemasan sosial Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling*, Singaraja: FIP Universitas Pendidikan Ganesha, 2014.
- Paidi. *Penilaian Proses dan Hasil Belajar Pembelajaran Biologi*. Yogyakarta: UNY, 2007.
- Rahmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, Jakarta: PT. Jakarta Putra Grafika, 2006.
- Saifuddin Azwar. *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1992.
- Singgih Gunarso. *Psikologi Perawatan*, Jakarta: Gunung Mulia, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1987.
- Talis F, *Mengatasi Rasa Cemas*, Jakarta: Meitasara, 1992.
- Umar Shihab, *Kontekstualitas Al-Quran: Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Hukum dalam Al-Quran*, Jakarta: PT. Permadani, 2005.
- YM. Indarwati Rahayu, Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan sosial Siswa, *Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan*, Semarang: IKIP Veteran Semarang, 2014.
- Zainal Arifin. *Penelitian Pendidikan*. cet. II, Bandung: Rosdakarya, 2012.

Copyright Holder:

© Angga Febiyanto (2022)

First Publication:

Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International