

Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Musik untuk Menurunkan Kecemasan Berbicar di Depan Umum pada Mahasiswa

Wijhatun Razak¹, Widyastuti², Sitti Murdiana³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: rwijhatun@gmail.com¹, widya_prasthya@yahoo.com², sittimurdiana@unm.ac.id³

Article History:

Received: 04 Juli 2023

Revised: 10 Juli 2023

Accepted: 21 Juli 2023

Keywords: *Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Mahasiswa, Musik, Relaksasi Napas Dalam*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 3 (N=3) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum kategori tinggi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen pretest-posttest control group design with follow-up. Follow up dilakukan sepekan setelah pemberian perlakuan. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rogers dengan nilai reliabilitas 0,936. Data dianalisis dengan cara membandingkan nilai rata-rata setiap tahapan pengukuran (pre-test, post-test, follow-up). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata pada setiap tahapan pengukuran (pre-test = 120,67, post-test = 98, follow-up = 73,33), sehingga teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik yang diberikan efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini adalah relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode intervensi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami khususnya pada mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Proses perkuliahan memiliki kaitan yang erat dengan keahlian mahasiswa berbicara di depan umum, diantaranya interaksi dosen dan mahasiswa yang terjadi melalui metode pengajaran seperti presentasi, diskusi kelompok, ceramah dan tanya jawab (Fitri, 2017). Seharusnya, mahasiswa mempunyai kemampuan berbicara di depan umum seperti menyampaikan ide ketika berdiskusi, menyampaikan pertanyaan yang dirasa materinya masih kurang jelas untuk dipahami kepada dosen, menjawab pertanyaan yang diberikan teman maupun dosen ketika presentasi di depan kelas dan mempresentasikan tugas dengan baik (Mangampang, 2017).

Fenomena yang terjadi masih ada mahasiswa yang mengalami kesulitan berbicara di depan umum seperti sering lupa materi yang telah dikuasai, memilih duduk dibelakang agar tidak ditunjuk dosen untuk menjelaskan, menolak saat ditunjuk dosen untuk menjawab, gugup, dan terbata-bata

saat berbicara. Fenomena tersebut merupakan bentuk kecemasan, diperkuat oleh pendapat Komarudin (2017) yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akan mengalami perubahan suasana hati seperti tegang dan panik ketika diminta dosen untuk presentasi. Mahasiswa kemudian cenderung akan lebih sering menghabiskan banyak waktu untuk khawatir dan berusaha menghindar pada hal-hal yang tidak menyenangkan.

Pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 150 responden pada lima perguruan tinggi di kota Makassar menunjukkan hasil bahwa sebanyak 46,4% mahasiswa lupa materi yang akan disampaikan, 53,1% terbata-bata saat berbicara, 38% mengulang kata atau kalimat, 40,1% merasa malu jika salah berbicara, 83,3% merasakan detak jantung meningkat, 7,3% merasakan lutut gemetar, 29,2% merasakan suara bergetar, 10,4% merasakan kejang perut, 11,5% merasakan sulit bernapas atau napas pendek, 8,9% merasakan mulut kering, dan berkeringat dingin 36,5% berkeringat dingin. Martin-Lynch, Correia dan Cunningham (2016) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dianggap sebagai masalah kesehatan mental yang banyak terjadi di lingkup pendidikan tinggi. Siber (Dewi & Andrianto, 2008) mengemukakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat menghambat proses belajar dan dapat mengganggu fungsi-fungsi kognitif individu, seperti pembentukan konsep, berkonsentrasi dan mengingat.

Astutik (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sudah tentu tidak mampu berbicara dengan baik sehingga yang menjadi pokok pikiran yang ingin disampaikan kepada orang lain tidak dapat tersampaikan. Annisa dan Ifdil (2016) mengemukakan empat tingkatan kecemasan yaitu, kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan memiliki hubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan sedang membuat individu lebih fokus pada hal penting dan mengesampingkan hal yang lain. Kecemasan berat menyebabkan semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan dan individu memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Tingkat panik berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, teror, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Kecemasan akan muncul sebelum atau pada saat berbicara di depan umum. Salah satu bentuk kecemasan yang sering muncul adalah kecemasan berbicara di depan umum. Ririn, Asmidir, dan Marjohan (2013) mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan karena kurangnya pengetahuan, tetapi karena ketidakmampuan menyampaikan pesan yang ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis.

Rogers (2004) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek ketika terjadi kecemasan berbicara di depan umum, yaitu aspek fisik, aspek emosional dan aspek mental. Aspek fisik, gejala yang terjadi dapat berupa detak jantung yang semakin cepat, mata berair atau hidung berlendir, hiperventilasi yaitu kesulitan untuk bernapas, lutut gemetar sehingga menyulitkan individu untuk berdiri tenang di depan pendengar, suara yang bergetar, kejang perut yang kadang disertai perasaan mual, berkeringat dingin, dan perasaan akan pingsan. Gejala emosional dapat berupa perasaan khawatir yang muncul bahkan sebelum tampil, rasa panik, rasa malu atau dipermalukan jika telah selesai berbicara, rasa tidak nyaman, rasa kehilangan kendali, dan rasa tidak berdaya. Gejala mental yang terjadi seperti mengulang kata, kalimat, atau pesan. Gejala mental juga menyebabkan individu tidak mampu untuk mengingat angka atau fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Devito (2013) mengemukakan empat faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara pada individu, yaitu kurangnya pengalaman dan keahlian berbicara di depan umum, evaluasi, jumlah kelompok dan keberhasilan serta kegagalan sebelumnya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa masalah kecemasan berbicara di depan umum dapat di atasi dengan memberikan metode *expressive writing* (Bayhaqi, Murdiana, &

.....

Ridfah, 2017), mendengarkan *murottal Al-Qur'an* (Rahman, 2019), relaksasi napas dalam (Mangampang, 2017), dan mendengarkan musik (Moekroni & Analia, 2016). Penelitian ini menggunakan teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik. Relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan kelebihan mudah dilakukan oleh individu, tidak menimbulkan efek samping, dan tidak memerlukan media atau alat bantu (Sahar, 2016). Selain itu, musik juga efektif menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan keunggulan lebih mudah dilakukan oleh berbagai macam golongan masyarakat, tidak dibatasi waktu dan tempat serta tidak membutuhkan banyak biaya.

Widiatie (2015) mengemukakan bahwa relaksasi napas dalam merupakan intervensi mandiri untuk mengajarkan kepada individu tentang cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan cara menghembuskan napas secara perlahan untuk merilekskan ketegangan pada tubuh. Sahar (2016) mengemukakan bahwa relaksasi napas dalam bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi oksigen dalam darah yang dibutuhkan oleh otak sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan kecemasan menurun dengan cara menarik dan menghembuskan napas secara perlahan selama 15 menit. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Subandi (2015) mengenai relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara yang menunjukkan hasil adanya penurunan pada gejala fisik seperti detak jantung menjadi teratur, nyeri dada berkurang, napas lebih terkontrol, keringat dingin berkurang, otot lebih rileks, dan tidur lebih nyenyak. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Astutik (2015) untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara 28 siswa dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan hasil terdapat penurunan kecemasan berbicara. Selain relaksasi napas dalam, musik juga efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Musik merupakan kumpulan suara melodi, ritme, dan harmoni yang membentuk pola getaran sehingga dapat merangsang penginderaan, menstimulus sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar-kelenjar dan hormon di dalamnya, dan membangkitkan emosi (Laras & Prihatanta, 2017). Susanti dan Rohmah (2011) melakukan penelitian terhadap 14 siswa yang mengalami kecemasan matematika menunjukkan hasil adanya perasaan yang lebih tenang, jantung tidak berdetak dengan kencang dan lebih mampu berkonsentrasi setelah mendengarkan musik. Nilsson (2011) mengemukakan bahwa musik yang memiliki karakteristik bersifat terapi adalah musik dengan dinamika yang bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, tempo 60-80 beat per menit, dan tidak berlirik. Musik dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang dapat menurunkan kecemasan dan dapat memungkinkan tubuh untuk sinkron dengan irama musik, sehingga ketika irama lambat maka detak jantung juga akan lambat (Larasati & Prihatanta, 2017).

METODE

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan memiliki skor kecemasan berbicara di depan umum tinggi yang telah diukur dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum pada saat penjarangan subjek.

Penelitian ini yaitu menggunakan *the one group pretest-posttest design with follow-up*. Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2015) mengemukakan bahwa *the one group pretest-posttest design* merupakan rancangan penelitian yang hanya menggunakan dan memberikan perlakuan kepada satu kelompok subjek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun dengan mengacu pada aspek-aspek menurut Rogers (2004), lembar *checklist* observasi, lembar panduan wawancara, dan buku kontrol harian.

Proses penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tahap pemberian *pre-test*, pemberian perlakuan, dan terakhir pemberian *post-test*. *Pre-test* diberikan untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan sedangkan *post-test* diberikan untuk mengetahui kondisi subjek setelah pemberian perlakuan.

Penelitian ini diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami subjek ketika berbicara di depan umum. *Pretest* akan dilakukan satu hari sebelum pemberian perlakuan. Tahap selanjutnya, subjek diberikan perlakuan, yaitu mendengarkan musik dan relaksasi napas dalam. Subjek akan mendengarkan musik dan melakukan relaksasi napas dalam secara bersamaan selama 15 menit.

Setelah pemberian perlakuan akan diberikan *post-test* dan juga wawancara untuk mengetahui perasaan subjek setelah pemberian perlakuan. Kemudian, subjek akan melakukan latihan mandiri di rumah selama satu minggu disertai memegang buku kontrol harian. Subjek akan melakukan latihan mandiri mendengarkan musik dan relaksasi napas dalam. Setelah latihan mandiri selama sepekan, subjek akan mendapatkan *follow up*. Pengukuran tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum oleh Rogers yang disusun peneliti. Berikut ini adalah rancangan eksperimen dalam penelitian ini:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2 \rightarrow O_3$$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran kecemasan berbicara di depan umum (*pretest*)

X = Pemberian relaksasi napas dalam dengan musik

O_2 = Pengukuran kecemasan berbicara di depan umum (*posttest*)

O_3 = Pengukuran kecemasan berbicara di depan umum setelah satu pekan (*follow-up*)

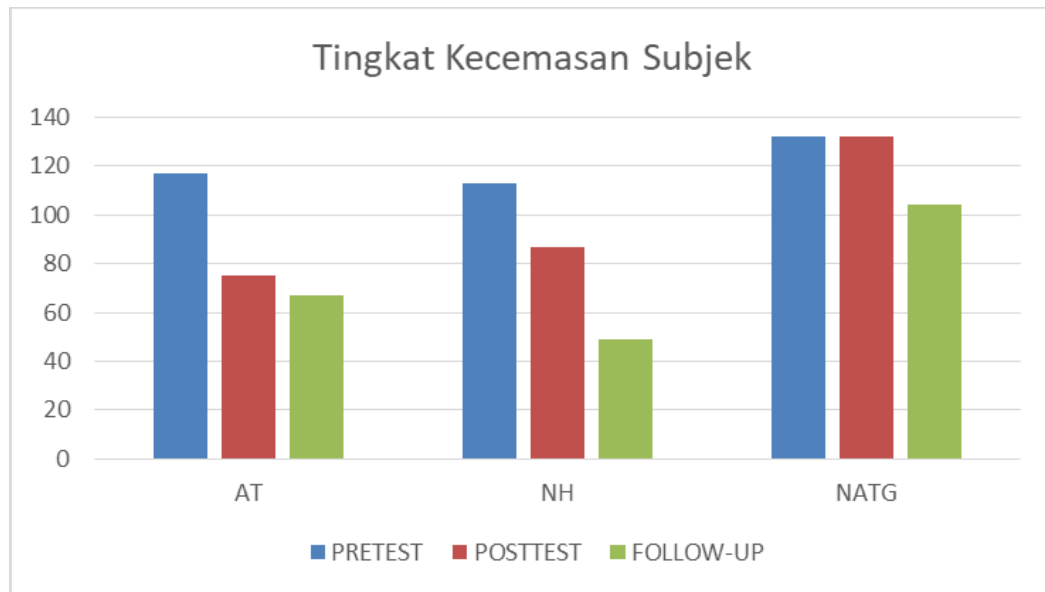
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Respon Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pre-test, Post-test, dan Follow-up

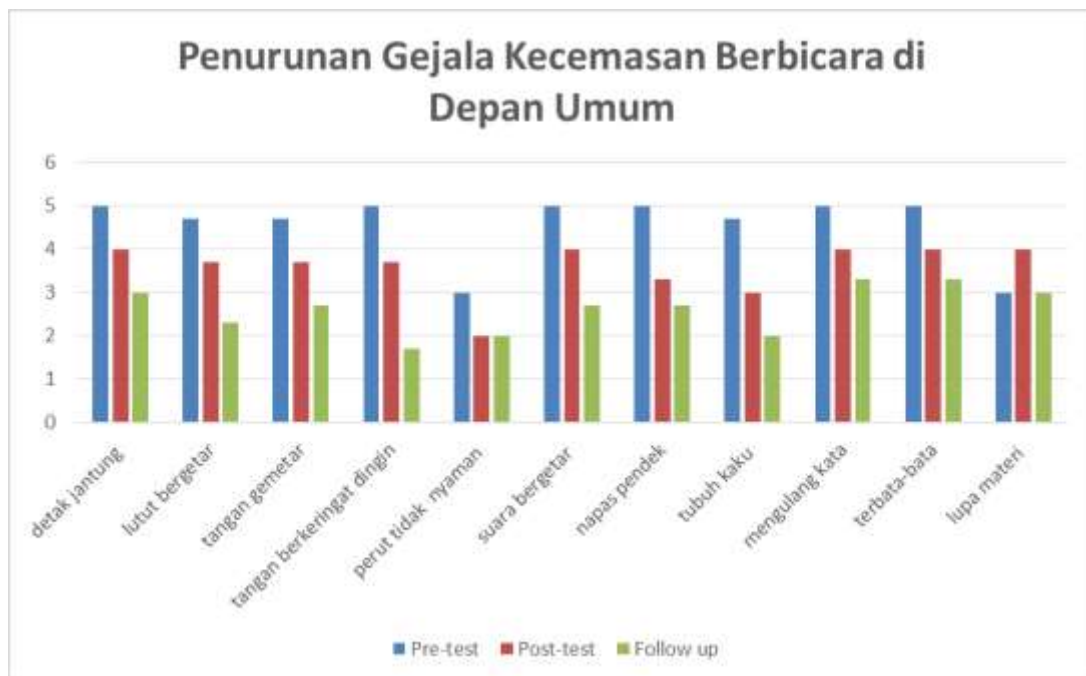
	Inisial	Pre-Test	Kategori	Post-Test		Kategori	Follow Up	Kategori
1.	AT	117	Tinggi	75		Sedang	67	Sedang
2.	NH	113	Tinggi	87		Sedang	49	Rendah
3.	NATG	132	Tinggi	132		Tinggi	104	Tinggi

Tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian. Hasil menunjukkan bahwa pada tahap *pre-test*, ketiga subjek memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Tahap *post-test*, dua subjek mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum yang terlihat dari hasil tingkat kecemasan berada pada kategori sedang dan satu subjek tidak mengalami penurunan kecemasan yang terlihat dari hasil tingkat kecemasan berada pada kategori tinggi. Tahap *Follow Up*, ketiga subjek mengalami penurunan nilai kecemasan, yang terlihat dari hasil kategori kecemasan berbicara di depan umum bahwa masing-masing subjek berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat satu subjek yang tetap memiliki kecemasan berbicara di depan umum kategori tinggi dari tahap *pre-test* hingga *follow-up*, namun mengalami penurunan nilai kecemasan pada tahap *follow-up* dari nilai 132 menjadi 104.



Gambar 1. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Gambar di atas menunjukkan bahwa subjek AT mengalami penurunan kecemasan pada tahap *post-test* dan *follow-up*. Subjek NH mengalami penurunan kecemasan pada tahap *post-test* dan *follow-up*. Sedangkan subjek NATG hanya mengalami penurunan kecemasan pada tahap *follow-up* saja.



Gambar 2. Penurunan Gejala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Gambar di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan gejala kecemasan berbicara di depan umum pada subjek setelah mendapatkan intervensi, diantaranya yaitu penurunan gejala pada detak jantung yang berdetak kencang, lutut bergetar, tangan gemetar, tangan berkeringat dingin, suara bergetar, napas pendek, tubuh kaku, mengulang kata, dan terbata-bata.

Tabel 2. Hasil Perbandingan Nilai Rata-Rata Pengukuran

Kelompok	Mean <i>Pre-Test</i>	Mean <i>Post-Test</i>	Mean <i>Follow-Up</i>
Eksperimen	120,67	98	73,33

Tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perbandingan nilai rata-rata hasil *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen dari setiap tahapan pengukuran.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang terdiri atas satu orang mahasiswa angkatan 2018, dan dua orang mahasiswa angkatan 2019. Analisis deskriptif dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan 2 jenis alat ukur, yaitu skala psikologi dan observasi *rating*. Hasil respon pada saat penjarangan subjek dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum diketahui bahwa, seluruh subjek yang berjumlah tiga orang (100%) mengalami kecemasan berbicara di depan umum kategori tinggi.

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan kemampuan yang hampir selalu dibutuhkan dalam dunia pendidikan, khususnya oleh mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum dalam pemenuhan pendidikan, seperti presentasi, diskusi, dan kegiatan organisasi. Namun, ada kalanya individu mengalami hambatan ketika dihadapkan dengan situasi berbicara di depan umum, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum adalah kondisi tidak nyaman yang dialami oleh individu ketika sedang atau sebelum berbicara di depan umum. Kecemasan yang dialami ditandai dengan berbagai respon fisik dan psikologis yang menghambat individu dalam meningkatkan produktivitas.

Subjek dalam penelitian ini menceritakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami disebabkan karena kurangnya pengalaman berbicara di depan umum atau lama tidak berbicara di depan umum sehingga tidak terbiasa ketika dihadapkan dengan situasi berbicara di depan umum. Devito (2013) menjelaskan bahwa salah satu penyebab kecemasan berbicara di depan umum adalah kurangnya keahlian dan pengalaman berbicara di depan umum sehingga individu tidak terlatih dan terbiasa saat dihadapkan pada kondisi berbicara di depan umum.

Subjek juga menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami karena adanya berbagai pikiran negatif, seperti takut salah bicara dan bersikap, serta khawatir jika yang disampaikan tidak dimengerti oleh pendengar. Monarth dan Kase (2007) menjelaskan bahwa penyebab salah satu kecemasan berbicara di depan umum yaitu adanya pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu dan akan membuat kesalahan, serta tidak akan berhasil. Pikiran negatif dalam taraf yang tinggi akan menghambat perkembangan potensi individu, salah satunya kemampuan untuk berbicara di depan umum.

Subjek menjelaskan bahwa pada saat berbicara di depan umum, subjek khawatir mendapat komentar negatif dan diberikan penilaian oleh pendengar khususnya yang memiliki kemampuan superior. Devito (2013) menjelaskan bahwa salah satu penyebab kecemasan berbicara di depan umum adalah pemberian evaluasi berupa penilaian dari proses ketika berbicara di depan umum.

Subjek juga menjelaskan pengalaman kegagalan ketika berbicara di depan umum, seperti di marahi di depan umum karena tidak mampu menjawab pertanyaan, ditertawakan dan diejek teman kelas saat berbicara di depan umum. Devito (2013) menjelaskan bahwa kegagalan dan keberhasilan sebelumnya menjadi salah satu penyebab kecemasan berbicara di depan umum. Keberhasilan ketika berbicara di depan umum mampu meningkatkan kepercayaan diri individu, namun sebaliknya kegagalan ketika berbicara di depan umum mampu menurunkan kepercayaan diri individu bahkan dapat menjadi pengalaman buruk yang akan selalu diingat hingga waktu yang

lama.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek berdampak pada perubahan kondisi fisik dan mental. Rogers (2004) menjelaskan bahwa aspek fisik dan proses mental cenderung dialami oleh individu ketika berbicara di depan umum, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Peneliti melakukan wawancara kepada subjek pada sesi pemberian *pre-test* yang menghadapkan subjek pada situasi berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa subjek mengalami perubahan kondisi fisik seperti kesulitan untuk bernapas, jantung berdetak kencang, keringat dingin pada tangan dan kaki, serta gemetar pada lutut dan tangan pada saat melakukan presentasi. Subjek juga menjelaskan bahwa, subjek merasa khawatir, perasaan terbebani, dan tidak tenang.

Hasil pengamatan observasi dan pengukuran tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan skala psikologi mengalami beberapa ketidaksesuaian. Terdapat beberapa subjek yang tidak memperlihatkan adanya kecemasan ketika dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum, namun ketika dilakukan pengukuran, tingkat kecemasan berada dikategori sedang dan tinggi. Hal ini disebabkan karena pada tahap observasi hanya mengukur perilaku yang ditampakan oleh setiap subjek, sedangkan kecemasan berbicara di depan umum juga memengaruhi kondisi psikis individu.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa dapat diturunkan dengan memberikan intervensi relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik. Widiatie (2015) mengemukakan bahwa relaksasi napas dalam merupakan intervensi mandiri untuk mengajarkan kepada individu tentang cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan cara menghembuskan napas secara perlahan untuk merilekskan ketegangan pada tubuh. Keteraturan dalam bernapas menyebabkan sikap mental dan badan yang lebih rileks sehingga kondisi tubuh menjadi lebih nyaman pada kondisi yang menyebabkan ketegangan atau merangsang luapan emosi (Ekawaldi, 2014). Selain itu, Larasati dan Prihatanta (2017) mengemukakan bahwa musik memungkinkan tubuh untuk menyinkronkan irama musik, jika individu cemas dapat menyebabkan detak jantung lebih cepat dan keras, dengan mendengarkan musik berirama lambat maka detak jantung juga akan melambat dan menyinkronkan dengan irama musik tersebut.

Intervensi relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik diberikan kepada subjek penelitian secara individual selama satu kali pertemuan. Seluruh subjek merasa lebih tenang dan rileks. Susilawati (2017) mengemukakan bahwa relaksasi napas dalam mampu mengurangi respon melawan atau menghindar seperti gemetar serta memperlancar sirkulasi darah, sehingga memberikan efek nyaman dan rileks pada individu. Susanti dan Rohmah (2011) menjelaskan bahwa musik dengan tempo lambat mampu memperlambat detak jantung yang bergerak cepat sehingga memunculkan efek tenang serta menenangkan pikiran.

Pengukuran kecemasan berbicara di depan umum yang diberikan kepada subjek menunjukkan hasil bahwa dua subjek mengalami perubahan skor kecemasan berbicara di depan umum setelah pemberian intervensi relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik. Namun, satu subjek tidak mengalami perubahan signifikan pada skor kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, selama proses intervensi terdapat suara bising disekitar ruangan yang mengganggu fokus subjek. Savitri, Fidayanti, dan Subiyanto (2016) mengemukakan bahwa ruangan yang nyaman, tenang, dan jauh dari kebisingan dapat membuat individu berkonsentrasi pada musik yang didengarkan.

Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik, kemudian diberikan lagi pengukuran seminggu setelah pemberian intervensi. Pengukuran diberikan setiap kali subjek selesai melakukan presentasi di depan observer. Selama

.....

rentang satu minggu, subjek diminta untuk melakukan relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik secara mandiri dan menuliskannya dalam kartu kontrol yang diberikan sebelumnya.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* yang mengalami penurunan, sehingga menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik memberi pengaruh terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh individu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Paramita, Haurawan, dan Astuti (2016) menunjukkan hasil bahwa musik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra pembedahan *section caesar*, terapi musik digunakan sebagai *coping* kecemasan individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifa dan Santoso (tanpa tahun) terhadap penderita fobia sosial yang mengalami kecemasan menjelaskan bahwa relaksasi napas dalam digunakan untuk meminimalisir reaksi panik dan cemas dengan mengatur cara bernapas untuk merasakan pernapasan yang normal dan tidak terburu-buru.

Hasil observasi *rating* terhadap peserta selama melakukan presentasi pada saat *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* mendukung adanya intervensi relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Seluruh subjek mengalami penurunan skor observasi setelah mendapatkan perlakuan.

Antusiasme subjek penelitian selama mengikuti rangkaian intervensi juga sangat memberikan pengaruh terhadap manfaat yang diberikan setelah melakukan relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik. Secara umum, hasil observasi saat melakukan intervensi menunjukkan bahwa, seluruh subjek memiliki antusias yang tinggi terhadap penjelasan dan teknik relaksasi yang diberikan. Subjek memperlihatkan perhatian penuh selama proses pemberian intervensi yang terlihat dari keseriusan memperhatikan materi dan tidak melakukan kegiatan diluar dari pemberian intervensi.

Secara keseluruhan semua subjek mengutarakan bahwa intervensi relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik merupakan salah satu bentuk intervensi yang mudah dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, serta tidak menimbulkan efek samping maupun alat bantu. Perbedaan penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami setiap subjek bergantung pada penyebab dari kecemasan itu sendiri.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah jumlah subjek yang berpartisipasi terbilang sedikit yaitu tiga orang, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan. Subjek juga tidak melakukan kembali relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik pada hari pengadaaan *follow-up*, sehingga terdapat dua subjek yang mengalami peningkatan nilai kecemasan terlihat dari skor observasi *rating* yang diberikan. Selain itu, pemberian intervensi dilakukan di ruangan yang tidak kedap suara sehingga menimbulkan kebisingan dan mengganggu fokus subjek dalam melakukan relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik. Penelitian ini tidak mengukur secara terpisah efektivitas dari relaksasi napas dalam dan musik sehingga tidak dapat diketahui besaran efek dari masing-masing intervensi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menemukan bahwa relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Terdapat penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum terlihat dari penurunan gejala-gejala kecemasan pada mahasiswa sebelum mendapatkan relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik dan setelah mendapatkan relaksasi napas dalam dengan kombinasi musik..

Peneliti mengajukan beberapa saran metodologi untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Menambahkan jumlah subjek yang berasal dari beberapa Fakultas dan Universitas untuk memperluas cakupan sampel.
2. Mempertimbangkan kembali durasi waktu dan frekuensi yang digunakan dalam pemberian intervensi agar hasil yang didapat lebih maksimal.
3. Menggunakan ruangan yang kedap suara sehingga hasil dapat lebih maksimal.
4. Mengukur secara terpisah antara efektivitas dari penggunaan relaksasi napas dalam dan penggunaan musik sehingga diketahui efek dari masing-masing pemberian intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 93-99. ISSN: 1412-9760.
- Astutik, D. D. S. (2015). Pengaruh Penggunaan Relaksasi Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi (*Online*). Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Devito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed. USA: Pearson Education, Inc.
- Dewi, A.P., & Andrianto, S. (2008). *Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. Skripsi (*Online*).
- Ekawaldi, I. Z. (2014). *Efektivitas Teknik Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding*. (Skripsi dipublikasikan). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64-72.
- Hanifa, R., & Santoso, M. B. (tanpa tahun). Cognitive restructuring dan deep breathing untuk pengendalian kecemasan pada penderita fobia sosial. *Social Work Jurnal*, 6(2), 154-277. ISSN: 2339-0042.
- Komarudin. (2017). Efektivitas pelatihan kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas xi. *Journal of Health Studies*, 1(1), 8-17.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *Medikora*, 16(1), 17-30.
- Mangampang, K. (2017). Tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum dan implikasi terhadap program bimbingan peningkatan kepercayaan diri di depan kelas. *Skripsi* (*online*). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Martin-Lynch, P., Correia, H., & Cunningham, C. (2016). *Public speaking anxiety: The S.A.D, implication for student, transition, achievement, success, and retention*. Paper dipresentasikan pada Student Transitions Achievement Retention & Success (STARS) Conference, Pan Pacific Hotel, Perth, WA.
- Moekroni, R., & Analia. (2016). Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Majority*, 5(1), 6-10.
- Monarth, H., & Kase, L. (2007). *The Confident Speaker: Beat Your Nerves and Communicate at Your Best in Any Situation*. New York: McGraw-Hill.
- Nilsson, U. (2011). Music: a nursing intervention. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 10, 73-74.
- Paramita, B. P., Haurawan, F., & Astuti, I. D. (2016). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra pembedahan section caesar di rumah sakit ibu dan anak pusurategalsari, surabaya. *Jurnal Sains Psikologi*, 5(2), 6-9.

- Rahman, S. (2019). *Pengaruh mendengarkan murottal al-qur'an terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada santri pesantren IMMIM Makassar* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi: Universitas Negeri Makassar.
- Ririn., Asmidir., Marjohan. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Koseling*, 2(1), 273-278. doi: 10.24036/02013211203-0-00.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik: Cara Cepat Berpidato*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Sahar, R. (2016). *Efektivitas Relaksasi Bneson dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*. (Skripsi dipublikasikan). Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of professional Psychology*, 1(3), 173-192. ISSN: 2407-7801.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi musik dan tingkat kecemasan pasien praoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1-5.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2018). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, D. W., & Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas ix. *Humanitas*, 8(2), 139-142.
- Susilawati, E. (2017). Pengaruh metode relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif. *Journal of Midwifery Science*, 1(2), 74-79. P-ISSN: 2549-2543.
- Widiatie, W. (2015). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postseksio sesarea di rumah sakit unipdu medika jombang. *Jurnal Edu Health*, 5(2), 94-101.
-