



EFEKTIVITAS PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM *PUBLIC SPEAKING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Singgih Agung Dwisatoto^{1✉}, Amri Hana Muhammad²

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Mei 2015
Disetujui Juni 2015
Dipublikasikan Juli 2015

Keywords:

*Training
Confidence Public
Speaking, Speaking
Anxiety, Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan *public speaking* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi kependidikan UNNES yang berjumlah 15 orang. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest posttest design*; dengan *pretest* dilakukan sebanyak 2 kali. Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* yang terbagi dalam 3 sesi dan kegiatan pelatihan berupa pemberian materi, diskusi kelompok, menumbuhkan keyakinan, dan simulasi berbicara di depan umum. Hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai $Z = -3,241$ dengan probabilitas 0,0005 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi kependidikan, hal ini terbukti dengan adanya perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan antara sebelum (*pretest 1* dan *pretest 2*) dengan sesudah (*posttest*) pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*.

Abstract

This study aims to determine effectiveness of public speaking training to reduce the anxiety of public speaking. Subjects in this study were students UNNES education courses (15 people). This research uses experimental design one group pretest posttest design; with pretest was done 2 times. The treatments were training in public speaking confidence which is divided into 3 sessions and training activities for the provision of material, group discussions, to gain confidence, and simulation of public speaking. The results of analysis of data obtained using the Wilcoxon signed ranks test obtained by value $Z = -3.241$ with probability 0.0005 ($p < 0.05$), it can be concluded that in this study there were significant differences in the level of anxiety of public speaking before and after the training given confidence in public speaking. Based on the results of the study, self-confidence training in public speaking effectively to reduce the level of anxiety, it is proved by differences in the level of anxiety of public speaking were between before (pretest 1 and pretest 2) with after (posttest) training of confidence in public speaking.

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Semarang

PENDAHULUAN

Komunikasi sendiri sangat dibutuhkan di semua bidang kehidupan manusia; baik bidang ekonomi, bidang sosial, maupun bidang pendidikan. Bidang pendidikan sendiri sangatlah erat kaitannya dengan proses komunikasi. Tidak ada perilaku pendidikan yang tidak dilahirkan oleh proses komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak akan bisa berjalan tanpa dukungan komunikasi (Jourdan dalam Yusuf, 1984: 74).

Public speaking merupakan bentuk komunikasi di mana pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah yang relatif besar dengan pembicaraan yang relatif kontinyu, biasanya bertemu muka (Devito 1997:361). Jumlah orang dalam berkomunikasi mempunyai pengaruh terhadap proses komunikasi yang berlangsung. Saat orang yang dihadapi berjumlah sedikit komunikasi bisa berjalan dengan lancar, akan tetapi bila dihadapkan pada banyak orang maka pada beberapa individu akan muncul ketakutan, kecemasan, dan hal lain yang mengganggu jalannya komunikasi ataupun membuat komunikasi tidak lancar.

Perilaku *public speaking* sendiri juga dapat dilihat di dunia pendidikan, seperti yang terjadi ketika guru menyampaikan materi pelajaran di depan kelas melalui metode ceramah. Melalui metode ceramah, kemampuan *public speaking* guru sangatlah

menentukan pemahaman akan materi pelajaran yang disampaikan kepada siswa, yang tentunya akan berimbas terhadap prestasi akademik siswa. Oleh sebab itu, kemampuan *public speaking* guru haruslah tinggi dengan harapan guru mampu menyampaikan materi pelajaran dengan baik sehingga materi pelajaran mampu dicerna dan dimengerti dengan baik pula oleh siswa. Kemampuan dalam *public speaking* tidak dapat diperoleh dengan instan, akan tetapi harus melalui latihan-latihan. Seperti halnya dengan kemampuan *public speaking* seorang guru, untuk memiliki kemampuan *public speaking* yang tinggi, seorang guru haruslah mulai membiasakan diri untuk melatih kemampuan *public speaking* mulai saat masih di bangku kuliah yakni saat menjadi mahasiswa.

Tidak jarang mahasiswa merasa cemas untuk mengungkapkan pemikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya pada dosen, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat melakukan presentasi tugas. Menurut Hoolbrook (dalam Winarni, 2013: 401) kecemasan komunikasi mempunyai banyak istilah yaitu sebagai demam panggung (*stage fright*), kecemasan komunikasi (*communication anxiety*), kecemasan tampil didepan umum (*performance anxiety*), dan kemudian berkembang dengan istilah *communication apprehension*. *Communication apprehension* didefinisikan sebagai kecemasan atau ketakutan yang diderita oleh individu secara

nyata atau antisipasi komunikasi, baik dalam suatu kelompok atau individu dengan individu. Kecemasan dalam *public speaking* merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi (*communication apprehension*). Individu yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum akan memunculkan perubahan pada dirinya, misalnya: merasa gugup, tegang, salah tingkah, keringat dingin, wajah pucat, sakit perut, intonasi suara kacau serta terbata-bata saat berbicara, dan jantung berdebar-debar ketika harus berbicara di depan umum.

Rakhmat (2007: 109), mengemukakan bahwa kondisi kepercayaan diri merupakan faktor penting yang menentukan cemas atau tidaknya seseorang dalam berkomunikasi. Menurut Rakhmat (2007: 109), individu yang merasa rendah diri akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindar untuk berbicara di depan umum, karena perasaan takut disalahkan orang lain. Kecemasan dalam berkomunikasi lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan. Kepercayaan diri mahasiswa dianggap dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam berbicara di depan umum.

Winarni (2013: 409) mengatakan bahwa ada hubungan kearah negatif yang

sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa memiliki kecemasan komunikasi yang rendah apabila memiliki kepercayaan diri yang tinggi, begitupun sebaliknya.

Studi pendahuluan telah dilakukan kepada 60 mahasiswa angkatan tahun 2011 yang berasal dari tiga jurusan yaitu jurusan Pendidikan Tehnik Mesin, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan Pendidikan Matematika Universitas Negeri Semarang. Dihilaskan 15% mahasiswa memiliki kecemasan berbicara di depan umum rendah yaitu 9 orang, 46,67% memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang sedang yaitu ada 28 orang, dan 38,3% yaitu 23 orang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi, dan salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa adalah rendahnya rasa percaya diri.

Adanya permasalahan mengenai rendahnya kepercayaan diri dalam *public speaking* mahasiswa program studi kependidikan haruslah diperbaiki. Hambly (1992: 9) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri dalam *public speaking* terbentuk dari kebiasaan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui berbagai upaya atau proses pembelajaran yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu metode atau suatu kegiatan untuk membantu

meningkatkan kepercayaan diri dalam *public speaking* mahasiswa program studi kependidikan, yaitu dengan mengadakan kegiatan yang disebut dengan pelatihan. Cushway (2002: 114) menyatakan pelatihan adalah suatu proses terencana untuk mengubah sikap, pengetahuan, atau tingkah laku keahlian melalui pengalaman dalam kegiatan atau sejumlah kegiatan.

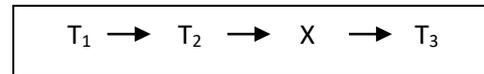
Peneliti mengajukan alternatif pelatihan yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pemberian materi, pemberian motivasi, diskusi kelompok, dan kegiatan simulasi berbicara di depan umum, dengan tujuan kepercayaan diri dalam *public speaking* mahasiswa program studi kependidikan meningkat dengan harapan dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan fenomena diatas, bahwa terdapat masalah mengenai kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa jurusan kependidikan yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektifitas Pelatihan Kepercayaan Diri dalam *Public Speaking* untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum”.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain eksperimen quasi dengan desain penelitian *one pretest-posttest design* dengan *pretest* dilakukan sebanyak dua kali. Dalam rancangan ini subjek yang dilibatkan yaitu mahasiswa yang mengalami

kecemasan saat berbicara di depan umum. Skema rancangan dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

T₁ : Pengukuran awal (*Pre-test 1*)

T₂ : Pengukuran awal (*Pre-test 2*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

T₃ : Pengukuran akhir (*Post-test*)

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang menalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Subjek yang dilibatkan sebanyak 15 orang dengan skor tertinggi yang diambil berdasarkan hasil *try out* skala kecemasan berbicara di depan umum. Alat pengumpulan data berupa skala kecemasan berbicara di depan umum. Skala dalam penelitian ini bentuknya tertutup, tiap butirnya disediakan hanya dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Subyek diminta untuk memilih salah satu dari empat kemungkinan jawaban. Penilaian untuk favorable untuk jawaban SS= 4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan penilaian untuk butir unfavorable untuk jawaban SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

Pengaruh perlakuan dapat dilihat dari *pretest* dan *posttest* yang kemudian dibandingkan dari subjek penelitian. Apabila ada perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, dimana skor *posttest* pada subjek penelitian lebih kecil secara signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan

kepercayaan diri terbukti efektif mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian ini menggunakan tehknik analisis data non parametrik dikarenakan setelah dilakukan pengolahan data melalui metode statistik, data yang dihasilkan berdistribusi normal akan tetapi tidak homogen. Sehingga tehknik anlalsisi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *wilcoxon signed ranks test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, metode kategorisasi yang digunakan yaitu kategorisasi jenjang (Azwar, 2011:108). Berdasarkan perhitungan, maka dapat dibuat kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Interval Skor	Kategori
$127 < X$	Sangat Tinggi
$107 < X \leq 127$	Tinggi
$88 < X \leq 107$	Sedang
$68 < X \leq 88$	Rendah
$X \leq 68$	Sangat Rendah

Adapun gambaran mengenai kecemasan berbicara di depan umum sebelum pelatihan (*pretest 1*) pada 15 orang subjek dapat dilihat dalam tabel 4.2 yang tercantum pada halaman 50. Berdasarkan tabel tersebut, dari 15 orang subjek berada pada kategori

tinggi sebanyak 86,67% (13 orang), kategori sedang sebanyak 13,33% (2 orang), dan tidak ada mahasiwa yang berada dalam kategori sangat tinggi, rendah, maupun sangat rendah. Dengan demikian maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang mengikuti pelatihan tergolong memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang berkategori tinggi

Gambaran mengenai kecemasan berbicara di depan umum subjek sebelum pelatihan (*pretest 2*) yang berada pada kategori tinggi sebanyak 80% (12 orang), kategori sedang sebanyak 20% (berjumlah 3 orang), dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat tinggi, rendah, maupun rendah. Dengan demikian maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tergolong memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

Sedangkan gambaran mengenai kecemasan berbicara di depan umum setelah pelatihan (*posttest*), subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 26,67% (4 orang), kategori sedang sebanyak 60% (9 orang), dan kategori rendah sebanyak 13,33% (2 orang). Dengan demikian maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tergolong memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum berkategori sedang.

Tabel 2.

Skor Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Sub-jek	Nama	Skor Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum		
		<i>Pretest 1</i>	<i>Pretest 2</i>	<i>Posttest</i>
1	FW	126	124	119
2	DBA	122	125	111
3	YR	119	118	105
4	MHI	119	120	104
5	GP	116	116	118
6	AGG	116	117	101
7	AFA	114	117	100
8	FI	113	111	112
9	AC	113	110	94
10	LE	113	115	92
11	EA	112	113	89
12	SHL	111	114	89
13	AZ	110	106	81
14	NI	107	107	86
15	PPW	106	103	91
Rata-rata		114,67	114,4	99,47

Berdasarkan data diatas, tampak kategori yakni sebanyak 8 orang mengalami *pretest 1* dengan *posttest* bahwa sebanyak 10 perubahan kategori tinggi menjadi sedang, orang yang mengalami perubahan dalam hal dari kategori sedang menjadi rendah sebanyak

1 orang, dan perubahan dari kategori tinggi menjadi rendah sebanyak 1 orang. Sedangkan subjek yang tidak mengalami perubahan kategori tetapi mengalami perubahan skor sebanyak 5 orang, terdiri dari 4 orang yang masih sama dalam kategori tinggi dan 1 orang yang masih sama dalam kategori sedang.

Kemudian perbandingan skor antara *pretest 2* dengan *posttest* tampak bahwa 10 orang subjek yang mengalami perubahan kategori, terdiri dari 8 orang yang ber kategori tinggi menjadi sedang dan 2 orang dari kategori sedang menjadi rendah. Selain itu, tampak bahwa sebanyak 5 subjek masih dalam kategori yang sama namun mengalami perubahan skor, terdiri dari 4 orang dalam kategori tinggi dan 1 orang dalam kategori rendah.

Setelah dilakukan perbandingan antara hasil *pretest 1* dan *pretest 2* dengan hasil *posttest* secara keseluruhan bisa dinyatakan bahwa sebagian besar peserta pelatihan mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, dikarenakan hanya 2 orang subjek yang mengalami kenaikan skor kecemasan berbicara di depan umum, dan 13 orang subjek mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum.

Analisis data dilakukan untuk menjawab permasalahan yang telah

dirumuskan. Pada Bab 1 terdahulu telah dirumuskan permasalahan apakah pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* efektif mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Adapun hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, tingkat kecemasan sesudah pelatihan lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*.

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. Berdasarkan hasil analisis, diketahui perbandingan hasil *pretest 1* dan *pretest 2* dari 15 orang peserta, 7 orang peserta bertanda negatif atau dapat dikatakan bahwa hasil kecemasan berbicara di depan umum *pretest 2* dari 7 orang peserta lebih tinggi dibanding hasil *pretest 1*, 6 orang bertanda positif atau hasil kecemasan berbicara di depan umum *pretest 2* lebih rendah dibanding *pretest 1* dan 2 data yang sama (*ties*) yaitu hasil *pretest 1* sama dengan hasil *pretest 2*. Hasil uji *wilcoxon* diketahui $Z = -0,141$ dengan signifikan untuk dua sisi 0,888. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi $0,888/2 = 0,444$. Sehingga diperoleh probabilitas di atas 0,05 ($p > 0.05$), maka dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest 1* dan *pretest 2*.

Tabel 4. Hasil Analisis Data *Pretest 2* dan *Posttest*

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest2 - Posttest	Negative Ranks	2 ^a	1,50	3,00
	Positive Ranks	13 ^b	9,00	117,00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. pretest2 < Posttest c. pretest2 = Posttest

b. pretest2 > Posttest

Berdasarkan tabel *Ranks*, diketahui perbandingan hasil *pretest 2* dan *posttest* dari 15 orang peserta, 2 orang peserta bertanda negatif atau dapat dikatakan bahwa hasil *posttest* kecemasan berbicara di depan umum dari 2 orang lebih tinggi dibanding hasil *pretest 2*, 13 orang bertanda positif atau hasil *posttest* kecemasan berbicara di depan umum lebih rendah dibanding *pretest 2* dan tidak terdapat data yang sama (*ties*). Hasil uji *wilcoxon* diketahui $Z = -3,241$ dengan signifikan untuk dua sisi 0,001. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi $0,001/2 = 0,0005$. Sehingga diperoleh probabilitas di bawah 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak atau dapat diartikan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, tingkat kecemasan sesudah pelatihan lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*.

Dalam penelitian ini, perlakuan diberikan kepada 15 orang subjek yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Perolehan rata-rata skor sebelum pelatihan (*pretets 1*) yaitu 114, 47 dengan nilai tertinggi 126 dan skor terendah yaitu 106. Sedangkan skor pada *pretest 2* mempunyai rata-rata sebesar 114,4 dengan skor tertinggi yaitu 124 dan skor terendah 103. Setelah dilakukan perlakuan, diperoleh rata-rata skor kecemasan berbicara di depan umum (*posttest*) sebesar 99,47 dengan skor tertinggi 119 dan skor terendah 81.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di depan umum antara *pretest 1* dengan *pretest 2*, dan adanya perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum antara *pretest 2* dengan *posttest*. Artinya, setelah mengikuti pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*

sebagian besar subjek menunjukkan penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dari keseluruhan subjek yang berjumlah 15 orang mahasiswa, di peroleh 13 orang subjek mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, dan 2 orang lainnya mengalami peningkatan skor kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil analisis data antara *pretest 1* dengan *pretest 2* diperoleh nilai signifikansi 0,444 dengan nilai *mean* sebesar 114,67 dan 144,47. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum subjek selama rentang waktu antara pemberian *pretest 1* dan *pretest 2* tidak menunjukkan perubahan secara signifikan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa *pretest 1* terdapat 86,67% subjek penelitian dengan kategori tinggi, kategori sedang sebanyak 13,33%, kategori rendah 0%. Sedangkan pada *pretest 2* yang berada pada kategori tinggi sebanyak 80% dan kategori sedang sebanyak 20%. Subjek yang mengalami perubahan dari kategori tinggi menjadi menjadi sedang sebanyak 1 orang, sedangkan 14 orang subjek masih tetap dalam kategori yang sama yakni terdiri dari 12 orang yang masih sama dalam kategori tinggi dan 2 orang yang masih sama dalam kategori sedang.

Hasil analisis data antara *pretest 2* dengan *posttest* diperoleh nilai signifikansi 0,0005 dengan nilai *mean* sebesar 114,47 dan 99,47. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pretest 2* dan

posttest. Hal ini juga diperkuat dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa *pretest 2* terdapat 80% subjek penelitian dengan kategori tinggi, kategori sedang sebanyak 20%, kategori rendah 0%. Sedangkan pada *posttest* terdapat 26,67% subjek penelitian dengan kategori tinggi, kategori sedang sebanyak 60%, dan 13,33% bekategori rendah. Subjek penelitian yang mengalami perubahan dalam kategori sebanyak 10 orang, sebanyak 8 orang dari kategori tinggi menjadi sedang, 2 orang dari kategori sedang menjadi rendah. Secara keseluruhan dari 15 orang mahasiswa yang mengikuti pelatihan, hanya terdapat 2 orang subjek yang mengalami kenaikan skor kecemasan berbicara di depan umum 13 orang mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, walaupun tidak semuanya mengalami perpindahan dalam hal kategorisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat diambil simpulan bahwa pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dengan kata lain, pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* efektif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa program studi kependidikan Universitas Negeri Semarang. Simpulan diatas dimunculkan berdasarkan adanya perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan antara sebelum

(*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*.

SARAN

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Program Studi Kependidikan:

Bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi diharapkan bersedia mengembangkan diri dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri, misalnya dengan mengikuti pelatihan. Karena dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, tingkat kecemasan pada saat berbicara di depan umum akan berkurang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian yang sama, sebaiknya materi pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* dibuat lebih bervariasi agar subjek tidak bosan serta diperoleh hasil yang lebih maksimal. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menemukan faktor-faktor lain selain pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbiyah, Nurul, Fivi Nurwiyanti, & Imelda Ika Dian Oriza. 2008. *Hubungan Bersyukur dan Subjective Well-Being pada Penduduk Miskin*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jurnal.
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Dwiwastuti, Adinda. 2008. *Hubungan Antara Uncertainty Avoidance dengan Sikap Terhadap Perubahan pada Suku Jawa*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi.
- Emmons, Robert A. & Michael E. McCullough. 2004. *The Psychology of Gratitude (Series in Affective Science)*. USA: Oxford University Press.
- Erlangga, Sarvatra Wari. 2010. *Jurnal Subjective Well-being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo*. Bogor: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- <http://jateng.bps.go.id> (diakses tanggal 26 Maret 2013).
- Petterson, C. & Seligman, Martin. E. P. (2004). *Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University press.
- Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, Franz Magnis. 2003. *Etika Jawa Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wijayanti, Herlani dan Fivi Nurwiyanti. 2010. *Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa. Jurnal Psikologi Volume 3, No. 2*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia