

tidak terkontrol, masih sering gugup karena tidak percaya diri. Bahkan terkadang lupa apa yang akan disampaikan saat berbicara di depan umum (Wahyuni, 2015).

Perasaan cemas atau grogi saat memulai berbicara di depan umum adalah hal yang umum dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Menurut Nevid dkk, (dalam Prakosa dan Partini, 2014) kecemasan adalah suatu respon yang normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi tubuh. Kecemasan dalam tingkatan tertentu dapat mengaktifkan energi positif dan mendorong individu untuk beraktivitas atau melakukan tindakan yang bermanfaat. Namun demikian apabila tingkatan kecemasan berlebihan dapat mengakibatkan psikopatologis.

Berdasarkan penelitian McCroskey Morreale (dalam Susanti dan Supriyantini, 2013) terdapat 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat menderita kecemasan dalam berkomunikasi. Begitupun juga dengan Anwar (dalam Susanti dan Supriyantini, 2013) menemukan 16,3% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di muka umum pada level yang tinggi dan tidak terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara mahasiswa dari berbagai angkatan.

Adapun dari hasil *preliminary research* pada tanggal 17 April 2016 di Pondok Pesantren Darul Arqom yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian

karena di pondok ini santrinya adalah mahasiswa dan terdapat rutinitas program melatih mahasiswa untuk menjadi mubalig, dengan cara mengagendakan mahasiswa secara bergiliran melaksanakan kewajiban menjadi imam beserta kultum yang dilakukan setelah sholat subuh berjama'ah.

Namun rutinitas program tersebut terkadang tidak berjalan sesuai agenda yang ditetapkan karena ada beberapa mahasiswa yang seharusnya kultum namun tidak melaksanakannya, hal ini dikarenakan ada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika kultum atau berbicara di depan umum. Menurut Ardiansyah salah satu pengurus divisi pendidikan Pondok Pesantren Darul Arqom mengatakan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum seperti ketika kultum yang menjadi rutinitas pondok setiap selesai sholat subuh. Menurutnya intensitas kecemasan berbicara setiap mahasiswa ketika hendak mengawali kultum tentunya satu sama lain berbeda ada yang intensitas kecemasannya rendah, sedang dan bahkan tinggi (Hasil Wawancara & Observasi 17 April 2016).

Kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan umum memiliki dampak negatif terhadap performa akademis seperti kurangnya keterlibatan dalam perkuliahan, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang *drop out*. Hal ini membuat pentingnya dilakukan intervensi untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan ini (Susanti dan Supriyantini, 2013).

Adapun beberapa alternatif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum diantaranya adalah: Metode Terapi *Ego State* hasil dari penelitian

(Haryanthi dan Tresniasari, 2012); *Cognitif Behavior Therapy* Teknik Relaksasi (Berlina dkk, 2013); Pendekatan Prilaku Kongnitif (Fatma dan Ernawati, 2012); *Expressive Writing Therapy* (Susanti dan supriyantini, 2013); *Emotional Freedom Technique* (Boath dkk, 2013) dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Yunita dkk, 2013).

Dari beberapa alternatif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Peneliti memilih teknik ini karena mengkombinasikan energi psikologi, kekuatan spiritual dan penyalarsan sistem energi tubuh serta terdapat 15 teknik psikotripsi yang melandasi efektivitasnya. Selain itu juga peneliti mempunyai *skill* dalam mengaplikasikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* baik untuk pemberdayaan diri sendiri maupun membantu orang lain yang menderita sakit fisik ataupun psikis.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology* dan gabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. "*Energy Psychologi is a new discipline that has been receiving attention due to its speed and effectiveness with difficult cases*" Energi Psikologi adalah disiplin ilmu baru yang mendapatkan perhatian karena kecepatan dan efektivitasnya dalam mengatasi kasus-kasus sulit. Dr. David Freinstein mendefinisikan *Energy Psychologi* adalah "*Energy psychology applies principles and techniques for working with the body's physical energies to facilitate desired changes in emotions, thought, and behavior*" Energi Psikologi

bertemu seekor kucing yang mana fokus dalam penelitiannya pada subjek yang mengalami kecemasan tinggi ketika melihat seekor kucing.

Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional, oleh Yunita dkk (2013). Hasil dari penelitiannya terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan siswa yang menghadapi ujian nasional baik yang diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) melalui bimbingan kelompok dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional tanpa proses bimbingan kelompok dengan taraf signifikansi 5% untuk $n_1 = 7$ dan $n_2 = 8$, diperoleh $T_{tabel} = 0,001$ sehingga $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ artinya H_a diterima.

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan Yunita dkk (2013) menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional, pada penelitiannya fokus pada subjek siswa yang mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian nasional.

Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan, oleh Anggraini (2015). Hasil dari penelitiannya terdapat penurunan kecemasan menghadapi persalinan pada subjek yang sedang hamil dengan nilai *pretest* awal subjek mengalami kecemasan berat 64% dan hasil *posttest* 53%, hasil eksperimen kedua nilai *pretes* 55% dan hasil *posttest* 41%, dan hasil eksperimen ketiga nilai *pretest* 70% dan hasil *posttest* 60%.

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan Anggraini (2015) menggunakan (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk kecemasan menghadapi persalinan, penelitiannya fokus pada subjek yang mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan.

Model Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Gangguan Phobia Spesifik, Anwar dan Niagara (2011). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan fobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS (*Subjective Units Disturbance Scale*) selama pemberian terapi sangat signifikan dan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek.

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Anwar dan Niagara (2011) adalah menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom technique*) untuk menurunkan ketakutan yang berlebihan pada penderita fobia spesifik. Dalam hal ini fokus penelitiannya pada subjek penderita fobia spesifik.

Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, oleh Haryanthi dan Triesniasari (2012). Hasil dari penelitian ini menunjukkan melalui terapi *Ego State* ini, individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan publik dapat mengubah statenya, baik yang bersifat fisik maupun psikis. setelah menjalani terapi ini, responden mengalami perubahan yang signifikan baik secara fisik (biologis) maupun psikologis (pikiran negatif). Responden menunjukkan penurunan kecemasan dan tidak lagi memiliki pemikiran yang

negatif saat dihadapkan pada situasi yang mengharuskan dirinya tampil dan berbicara di depan publik.

Perbedaan dari penelitian Haryanthi dan Triesniasari (2012) adalah menggunakan *treatment* metode terapi *Ego State* dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan publik, yang mana fokus penelitiannya pada metode terapi *Ego State* pada subjek yang mengalami kecemasan berbicara di depan publik.

Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa, oleh Susanti dan Supriyantini (2013). Hasil analisis kuantitatif Mann-Whitney & Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada kelompok eksperimen setelah perlakuan *expressive writing therapy*.

Perbedaan dari penelitian Susanti dan Supriyantini (2013) terdapat pada *treatment Expressive Writing Therapy* yang digunakan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, yang mana fokus pada penelitiannya pada *Expressive Writing Therapy* pada subjek yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Hubungan Self-Efficacy dan Ketrampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum, Wahyuni (2015). Menunjukkan hasil ada hubungan negatif antara *Self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Surabaya, dengan nilai $r =$ dengan $p (0,00)$. Mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum.

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan Wahyuni (2015) terdapat pada metode penelitian yang mana mencari korelasi *self-efficacy* dan ketrampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum, yang mana fokus penelitiannya pada subjek yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dikorelasikan pada *self-efficacy* dan ketrampilan komunikasinya.

Tapping for success: A pilot study to explore if Emotional Freedom Techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students, penelitian Boath dkk (2013). Menunjukkan hasil peran EFT dalam mereduksi kecemasan mahasiswa ketika presentasi dan berpotensi meningkatkan kinerja akademik. Selain itu waktu yang dibutuhkan sangat singkat untuk melatih mahasiswa dalam menggunakan EFT dan setelah mempelajari EFT sangat efektif dipraktikkan sendiri. EFT dapat digunakan ke aspek lain seperti untuk stres, kecemasan dalam menghadapi ujian serta meningkatkan kinerja ujian.

Perbedaan dari penelitian Boath dkk (2013) terdapat pada EFT yang digunakan sebagai *treatment* dalam menurunkan kecemasan ketika presentasi, penelitiannya fokus pada EFT pada subjek yang mengalami kecemasan ketika presentasi.

The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Optimal Test Performance, penelitian Jain and Rubiho (2012). Menunjukkan hasil kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan EFT dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pernafasan diafragma pada mahasiswa yang mengalami kecemasan menjelang tes dan sesudah tes menunjukkan hasil perbaikan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Perbedaan dari penelitian Jain and Rubiho (2012) terdapat pada EFT yang digunakan sebagai *treatment* pada subjek yang mengalami kecemasan menjelang tes, fokus penelitiannya pada perlakuan EFT dan pemberian pernafasan diafragma pada subjek yang mengalami kecemasan menjelang tes.

Efficacy of EFT in Reducing Public Speaking Anxiety: A Randomized Controlled Trial, penelitian Jones dkk (2011). Menunjukkan penurunan yang signifikan terhadap peserta yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan perlakuan *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT ditemukan efektif dalam pengobtan kecemasan berbicara di depan umum.

Perbedaan dari penelitian Jones dkk (2011) terdapat pada *treatment* yang digunakan adalah EFT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, fokus penelitiannya pemberian *treatment* EFT pada subjek peserta yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Dari beberapa penelitian terdahulu, penelitian yang akan dilakukan ini memiliki perbedaan dengan yang pernah ada. Antara lain penelitian ini menggunakan SEFT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penelitian ini akan menghasilkan suatu kajian mengenai pengaruh SEFT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.