

**PENGARUH TARI KONTEMPORER TERHADAP KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA REMAJA**

(Studi Eksperimental di SMP Negeri 34 Semarang)



JURNAL

Disusun Oleh:

Dyannita Andarningrum Hapsari

M2A005023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2010

**The Effect of Contemporary Dance Toward Apprehension of
Speaking in Front of Public for Teenagers
(Experimental study in SMP Negeri 34 Semarang)
Dyannita A.H, Siswati, Farida Hidayati
Psychology Faculty of Diponegoro University Semarang**

ABSTRACT

Communication is the way to overcome apprehension along with the pressure. Communication apprehension generallyly faced by teenagers is apprehension to speak in front of public. Non-verbal communication has higher social meaning about 70% (Birdwhistel, 2005, h.288), so that it can be used as intervention form to over come anxiety; it is through kinesthetic message or body movement (Grabner, 1999, h.23) .

This research is aimed to evaluate the effects of contemporary dance to reduce the rate of apprehension to speak in front of public faced by teenagers. This research was done to eighteen students having characteristics of twelve and fourteen year old teenagers (first teenage), females, having no experience in contemporary dance media before, having apprehension to speak in front of public with high and extra high category. Students were divided into two groups, they were experiment group and control one. Hypothesis analyzed by the writer: there were apprehension differences of speaking in front of public both in experiment and control group after treatment. This research used non-randomized Pretest-posttest Control Group design. The treatment given to experiment group by using contemporary dance media was held in three times. Data collecting was acted by using some methods, they were observation, interview, screening the *Personal Report of Public Speking Anxiety* (PRPSA), the scale of apprehension in speaking in front of public, daily development notes, and documentation.

The results of hypothesis test with parametik technique Independent Sample T-Test produced score $p (0,039) < (0,05)$. It showed that there were significant score differences of speaking in front of public between experiment and control group after treatment. Art media, in this case contemporary dance, can be applied as one of effect in reducing apprehension of speaking in front of public for teenager.

Keywords: contemporary dance, apprehension to speak in front of public, female teenagers.

PENDAHULUAN

a. Permasalahan

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari interaksi sosial, membutuhkan orang lain, dan selalu berusaha menjalin hubungan dengan sesamanya melalui komunikasi. Proses komunikasi terjadi saat manusia dapat menyampaikan informasi, ide, konsepsi, pengetahuan, perasaan, sikap, perbuatan, kepada sesamanya secara timbal balik, sebagai penyampai maupun penerima komunikasi.

Komunikasi dapat dilakukan secara verbal, maupun non verbal. Komunikasi secara verbal dilakukan melalui berbicara dan menulis, sedangkan komunikasi non verbal dilakukan dengan tindakan atau atribusi yang dilakukan seseorang untuk bertukar makna, dan mencapai tujuan tertentu. Barker (dalam DeVito; 1997; h. 9), menyatakan bahwa saat berkomunikasi menggunakan waktu sebesar 16 % untuk berbicara dan 14 % untuk menulis, sedangkan menurut Mulyana (2001, h. 309) bahwa komunikasi non verbal dapat dilihat melalui ekspresi wajah, nada suara, gerakan anggota tubuh, kontak mata, rancangan ruang, pola-pola perabaan, gerakan ekspresif, dan perbedaan budaya. Oleh sebab itu, manusia tidak dapat dilepaskan dari berbicara, berekspresi, serta bergerak saat melakukan proses komunikasi.

Kemampuan berkomunikasi menjadi kebutuhan utama bagi semua orang untuk mengungkapkan isi hati atau gagasan, menjadi lebih kompeten, dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan mudah melibatkan diri terhadap pembicaraan orang lain. Menurut Rakhmat (2005), apabila orang merasa rendah diri, ia akan

mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindari untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siska, dkk tentang kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa (2003, h. 70), bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 52,6% terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, sementara sisanya sebesar 47,4% ditentukan oleh faktor lain, seperti ketrampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman, dan predisposisi genetik.

Proses komunikasi tidak selamanya berjalan lancar dan efektif karena Gangguan internal lebih sulit dikendalikan karena berasal dari faktor-faktor psikologis, yaitu seperti perasaan cemas, rendah diri, dan tidak percaya diri saat berkomunikasi, sedangkan perubahan fisiologis yang terjadi ketika cemas yaitu denyut jantung, pernafasan, dan tekanan darah yang meningkat.

DeVito (1996, h. 373) berpendapat bahwa kecemasan dapat terjadi ketika berbicara di depan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru dan berbeda, sehingga seseorang menjadi cemas. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi (*communication apprehension*).

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan mampu mengkomunikasikan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan dan memajukan bangsa. Hal ini menyangkut berbagai perubahan yang terjadi baik dalam fisik, kognitif, moral, serta sosial dapat menyebabkan kondisi yang dialami remaja

menjadi tidak dimengerti, tidak diterima, memiliki masalah yang unik, dan sulit untuk dipahami.

Dampak terhadap ketidaksiapan secara mental bagi perkembangan remaja putri pada masa puber, membuat remaja mempunyai perasaan keinginan untuk menyendiri, kurang kemampuan untuk kerja, kegelisahaan, kepekaan perasaan, pertentangan sosial dan rasa kurang percaya diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siddiqah, dkk (2005, h. 37) menunjukkan bahwa emosi malu, rasa bersalah, menentukan tingkat dan bentuk perilaku agresif sebesar 41,7% secara verbal, pasif, dan tidak langsung, selain itu hasil dari penelitian Shinta (2002) bahwa perbedaan angka depresi antara laki-laki dan wanita akibat tuntutan, baik secara eksternal maupun internal sangat tinggi, yaitu sebesar 14,58 % laki-laki dan 15,25% perempuan. Menurut Hurlock (2004, h. 192) pada umumnya pengaruh masa puber lebih banyak terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki, sebagian disebabkan karena anak perempuan biasanya lebih cepat dewasa daripada anak laki-laki dan sebagian karena banyaknya hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku perempuan justru pada saat anak perempuan mencoba untuk membebaskan diri dari berbagai pembatasan. Kartono (1992, h. 33) menjelaskan bahwa pada masa puber banyak anak perempuan yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, perasaan tidak berdaya seperti kecemasan akan hal-hal yang samar, rasa ketakutan, rasa ketidakpastian disebabkan oleh kesadaran akan kebodohan dan kelemahan diri sendiri. Berdasarkan Dunbar (dalam Hurlock, 1980, h. 192) reaksi efektif terhadap perubahan secara psikis, terutama ditentukan oleh

kemampuan untuk berkomunikasi. Komunikasi merupakan cara untuk mengatasi kecemasan yang selalu disertai tekanan. Anak yang merasa sulit atau tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain lebih banyak berperilaku negatif daripada anak yang mampu dan mau berkomunikasi (Hurlock, 1980 h. 192).

Ketidakmampuan mengungkapkan keinginan, perasaan serta mengekspresikan apa yang ada dalam diri remaja, menjadi suatu masalah baru yang sulit untuk diselesaikan, sehingga remaja memerlukan sebuah pengalaman akan kemampuan dan ketrampilan untuk mengungkapkan masalah dan membentuk interaksi baru kepada orang lain serta lingkungan. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan hambatan komunikasi yang tidak hanya ditampilkan dalam bentuk verbal saja, melainkan juga dalam bentuk non verbal. Salah satu klasifikasi pesan non verbal adalah terdapat pada kinestetik atau gerak tubuh. Isyarat non verbal memberi informasi mengenai tujuan dan respon emosional seseorang. Rakhmad (2005, h. 289) menyatakan bahwa pesan kinestetik atau gerak tubuh dapat mengekspresikan, serta menyampaikan makna dan maksud isi hati secara emosional sebagai dampak terhadap kecemasan komunikasi di depan umum.

Kecemasan komunikasi dapat diatasi melalui gerakan-gerakan bahasa tubuh yang muncul dari hati secara ekspresif. Kecemasan komunikasi diakibatkan karena perasaan takut terhadap perhatian orang banyak di depan umum, sedangkan perasaan takut tersebut muncul dari suasana hati. Penelitian yang dilakukan oleh Prawitasari (1998, h. 15) tentang gerak tangan dan tubuh selaras dengan ungkapan emosi menyatakan, bahwa gerakan yang muncul mampu menggambarkan secara jelas emosi

yang terdapat dalam diri individu. Melalui gerakan-gerakan bahasa tubuh, semua perasaan akan diekspresikan termasuk untuk mengantisipasi rasa kecemasan. Gerakan yang akan digunakan merupakan gerakan bebas yang terdapat dalam gerakan tari kontemporer, yaitu serangkaian gerakan bebas yang muncul dari ungkapan emosional, mengikuti suasana hati, bebas dari keterikatan dari keinginan-keinginan untuk kreatif (Wardhana, 1990, h. 58). Hasil penelitian Grabner, dkk tentang efektivitas terapi gerak tari untuk mengurangi kecemasan (1999, h. 23) menyatakan bahwa gerakan-gerakan yang dihasilkan dapat menjadi media pengungkapan diri secara objektif, ekspresif, dan mengkomunikasikan apa yang ingin diungkapkan, serta dapat menurunkan tingkat kecemasan yang tinggi. Gerakan tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki kelemahan dalam aspek kognitif, psikis, sosial dan emosi.

Tari secara psikologi merupakan upaya untuk mengembangkan emosi, kesadaran fisik, integrasi sosial, menjalin interaksi dan menentukan intervensi yang tepat bagi individu untuk berkomunikasi. Gerakan yang muncul dapat mengeksplorasi hubungan antara pikiran dan perasaan secara ekspresif serta dapat meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanna (2008, h. 3) tentang bahasa non verbal sebagai pembelajaran kurikulum pendidikan tari menjelaskan, bahwa tari juga sebagai komunikasi non verbal dapat mengungkapkan ekspresi jiwa dan pikiran, serta tubuh dalam tari sebagai perpaduan antara bentuk komunikasi dan kognitif. Tubuh seperti berbicara, dan penggabungan antara tubuh, emosi, dan kognisi dapat menciptakan komunikasi efektif. Tubuh pada bahasa tari dapat membantu meningkatkan bahasa verbal dengan

beberapa materi seperti gerak-gerik tubuh, intonasi, ekspresi wajah, refleksi diri, dan ekspresi seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh David (2007, h. 135) tentang terapi gerak tari membantu perkembangan remaja, menjelaskan bahwa tari dapat membuat diri remaja menjadi kuat, mampu menghilangkan trauma dan rasa gelisahannya, serta dapat mempertahankan dirinya menjadi lebih baik.

Menurut hasil dari survey awal yang dilakukan terhadap 116 siswi kelas VII A-G di SMP N 34 Semarang didapatkan bahwa siswi mengalami rasa tidak percaya diri dan kecemasan saat 75,5% saat berbicara di depan umum, 7% saat tidak dapat bergaul dengan baik dalam kelompok, 10% saat penampilan kurang menarik, dan 7,5% saat prestasi menurun, bahkan tidak pernah berprestasi. Survey awal dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 17 pernyataan menyatakan 84% anak hampir melakukan perbuatan yang kurang sesuai dengan norma akibat rasa kecemasan yang timbul dari kurangnya percaya diri, rendah diri, gelisah, serta kurang dapat merasakan pemikiran yang optimis terhadap diri sendiri dan masa depannya. 70% remaja putri di SMP N 34 tersebut, membutuhkan sebuah sarana untuk dapat mengekspresikan perasaan dan keterbukaan diri. Hasil survey awal terhadap siswi kelas VII A-G didapat bahwa rasa kecemasan akibat rendah diri, ketakutan, gelisah cenderung lebih banyak dialami pada saat berkomunikasi terutama saat berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penelitian ini lebih memfokuskan pada permasalahan mengenai komunikasi, yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

Proses pemberian materi gerakan tari diharapkan dapat secara efektif membantu individu untuk mengurangi perasaan rendah diri yang termanifestasi, yaitu: kecemasan berbicara di depan umum. Materi yang diberikan yaitu dengan melatih individu terhadap suatu pola pemikiran baru, perasaan, serta kinestetik atau gerakan yang membantu untuk meningkatkan pengalaman emosional, ekspresi, serta kepercayaan diri akan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa masalah di bidang komunikasi menjadi perhatian yang utama untuk diperbaiki menjadi suatu bentuk ketrampilan, sehingga permasalahan umum yang termanifestasi bagi remaja putri yaitu kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi dengan menggunakan media seni yang lebih kreatif dan meningkatkan pengalaman ketrampilan komunikasi. Gerakan yang terdapat dalam tarian kontemporer mempunyai pengaruh seberapa besar untuk memberikan kontribusi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

b. Landasan Teori

Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.

Berbicara di depan umum merupakan bentuk komunikasi yang terjadi ketika seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah yang berbeda saat berada pada kelompok kecil, dengan pembicaraan yang relatif kontinyu, dan biasanya bertemu muka (DeVito, 1997, h. 361). Individu mempunyai pengalaman kecemasan dalam semua bentuk komunikasi, tetapi kecemasan berbicara di depan umum adalah yang umum dialami oleh individu. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak mengalami kecemasan pada situasi komunikasi biasa dan menjadi

cemas sehubungan dengan situasi berbicara di depan umum. Individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, artinya terdapat tipe general dari *setting*/kondisi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator.

Gejala-gejala kecemasan berbicara di depan umum menurut Schachter & Singer (dalam McCroskey, 1986, h. 285) terdiri dari, gejala afektif, gejala perilaku, gejala fisiologis, dan kognitif. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada afektifnya, gejala pada afektifnya akan mempengaruhi perilaku, fisiologis, dan kognitifnya, semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yang menjadi landasan bagi peneliti antara lain dapat dipengaruhi oleh adanya, kurangnya ketrampilan komunikasi dan pengalaman, kesadaran, perbedaan, dan adanya penguat (*reinforcement*). faktor kurangnya ketrampilan komunikasi dan pengalaman sebagai titik fokus yang mengarah pada bentuk intervensi atau perlakuan yang akan digunakan pada penelitian ini, yaitu melalui media gerakan tari kontemporer.

Tari Kontemporer

Menurut Jazuli (1994, h.1) tari merupakan alat ekspresi atau sarana komunikasi seseorang kepada orang lain (penonton/penikmat) yang mampu menciptakan serangkaian gerak dan dapat menciptakan kepekaan terhadap sesuatu yang ada dan terjadi di sekitarnya. Tari pada umumnya mengarah pada gerakan

sebagai bentuk ekspresi dan interaksi sosial. Tari juga digunakan untuk mendeskripsikan metode komunikasi non verbal (bahasa tubuh) secara bebas. Gerakan tari dapat memberi bentuk dan mengekspresikan gagasan-gagasan, pemikiran, emosi, atau untuk menceritakan sesuatu.

Aspek-aspek yang mempengaruhi dan saling melengkapi, antara lain bentuk, gerak, irama, jiwa, serta adanya aspek yang bersumber dari dalam seseorang yaitu kreativitas. Tari dalam bentuk kontemporer (masa kini), merupakan suatu gerak tari yang selalu dihubungkan dengan gaya modern, bebas dari keterikatan, serta ekspresif mengembangkan keinginan-keinginan kreatif tanpa harus meninggalkan budaya tradisional. Istilah kontemporer berasal dari *contemporary* menunjukkan “waktu, satu waktu/zaman”. Menurut Fuad Hasan (dalam Jazuli 1994, h.77) seni kontemporer adalah seni yang menggambarkan *Zeigeist* atau jiwa waktu masa. Berdasarkan pengertian yang dijelaskan, maka seni kontemporer mengarah ke proses kreatif yang menarik, tetapi lebih memfokuskan pada daya cipta hidup. Pada umumnya tari kontemporer lebih bersifat eksperimen, sehingga bentuk dan materinya seringkali lebih bebas dan disebut juga dengan gerak kekinian (mengikuti perkembangan jaman, baik secara gerak maupun tema dari pembawaan tari tersebut).

Tari mempunyai beberapa fungsi yaitu untuk membantu perkembangan tubuh, menstimulasi imajinasi, perkembangan intelektual, komunikasi, membantu memupuk apresiasi keindahan, serta memperbaiki sifat emosional. Media tari kontemporer merupakan pengembangan dari bagian *Art Therapy*, yaitu *Dance Movement Therapy*. Menurut pembahasan dari *Art Therapy Assosiation* (1996) bahwa proses kreatif seni

dapat membuat penyembuhan dan perubahan hidup, dan merupakan bentuk komunikasi non verbal yaitu dengan pikiran dan perasaan. Kualitas dari *Art Therapy* itu sendiri, yaitu dapat meningkatkan empati, keterbukaan, dan kreatifitas. Seperti halnya *Dance Movement Therapy* yang menggunakan prinsip sentral praktek tari/terapi gerakan tari adalah bahwa semua pikiran dan emosi yang terjalin sangat berkaitan erat dengan gerakan fisik. Penggunaan terapi gerakan tari tersebut adalah kesadaran tubuh, katarsis, komunikasi interpersonal, berkomunikasi dengan alam bawah sadar, dan keseimbangan (Feder, dkk, 1981, h. 157-193).

Hipotesis

Ada perbedaan kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah perlakuan terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok yang mendapatkan perlakuan tari kontemporer.

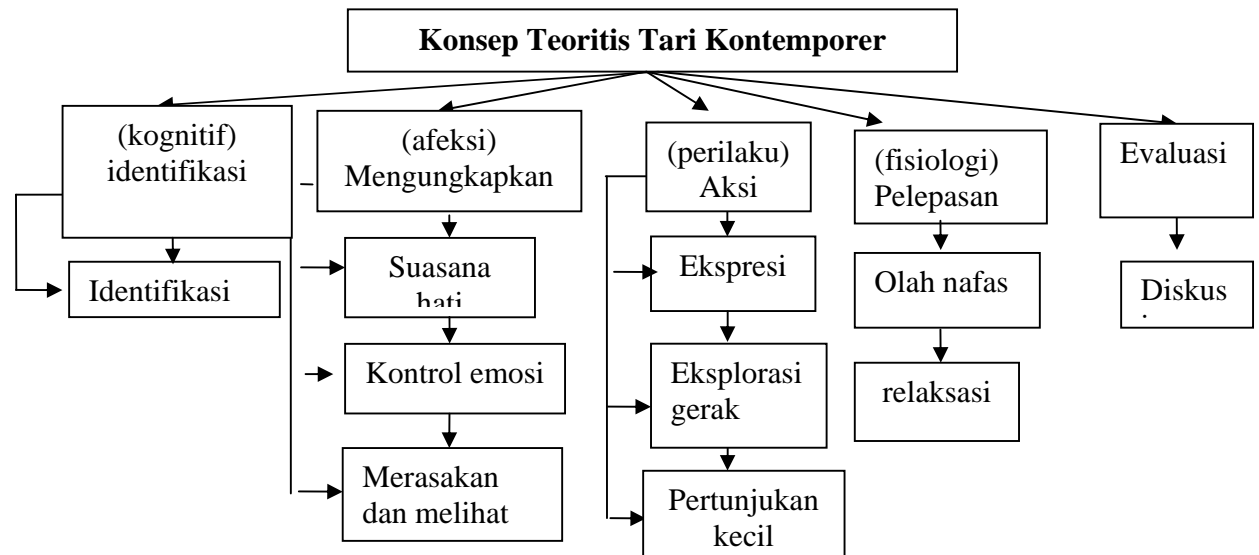
METODE PENELITIAN

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan karakteristik subjek yang telah ditentukan oleh peneliti; Usia remaja awal 12-14 tahun (remaja awal), Memiliki kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi-sangat tinggi yaitu berdasarkan skala yang diadaptasi dari *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA), belum pernah mengikuti proses perlakuan tari kontemporer sebelumnya,

bersedia mengikuti proses perlakuan tari kontemporer sebagai media *treatment* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa metode yaitu, observasi, wawancara, *screening PRPSA*, skala kecemasan berbicara di depan umum, catatan kemajuan harian dan dokumentasi.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen kuasi (*Quasi Eksperimen*). Penelitian eksperimen kuasi merupakan penelitian yang tidak dilakukannya randomisasi dalam meneliti hubungan sebab akibat, sehingga desain ini *Non Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Tes dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah pemberian perlakuan (*post-test*) kepada kedua kelompok subjek. Tes yang diberikan pada *pre-test* dan *post-test* merupakan tes yang sama (Seniati, 2005, h103); (Latipun, 2002, h.76).

Penelitian ini dilakukan pada 18 siswa putri yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Sebelum subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi perlakuan, kelompok subjek tersebut diberi tes awal berupa skala kecemasan berbicara di depan umum. Kelompok eksperimen adalah kelompok subjek yang mendapatkan perlakuan berupa tari kontemporer sebanyak tiga kali pertemuan. Perlakuan tari kontemporer ini diberikan berdasarkan empat gejala yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, yaitu kognitif, afeksi, perilaku, dan fisiologi. Metode yang digunakan adalah refleksi (praktek), dengan langsung menggunakan gerakan tubuh sebagai media untuk mereduksi kecemasan yang dialami. Adapun konsep teoritis perlakuan tari kontemporer pada kelompok eksperimen :



Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*no treatment*). Peneliti melakukan tanpa perlakuan bagi kelompok kontrol karena peneliti memfokuskan pada efek perlakuan dan kemampuan mengendalikan situasi dimana eksperimen dilakukan pada kelompok eksperimen. Peneliti memberikan catatan kemajuan harian sebagai tempat untuk menuliskan curahan hati subjek, sehingga peneliti melakukan analisis kualitatif tiap subjek, dan mengevaluasi tujuan awal subjek untuk mereduksi kecemasan yang dialami melalui gerakan tari kontemporer. Peneliti juga memberikan *follow-up* kepada subjek eksperimen untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang telah terjadi pada subjek, dan mengidentifikasi kendala-kendala yang dirasakan subjek dalam menjalankan proses perlakuan tersebut.

Metode statistik yang digunakan untuk statistik parametrik, sedangkan untuk menguji hipotesis yaitu: Uji Normalitas Data dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan

Levene Test yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mempunyai sebaran data yang homogen. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisa statistik parametrik uji t untuk dua sampel independen (*independent sample t-test*) dan uji t berpasangan (*paired sample t-test*). Uji t untuk dua sampel independen digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji t untuk dua sampel berpasangan dikenakan pada data yang didapatkan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) 16.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan dengan menggunakan teknik statistik parametrik *Paired Sampel T-test*, diperoleh data bahwa pada kelompok eksperimen terdapat penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum yaitu ada perbedaan mean sebesar 14,44 dengan nilai $p=0,015$ ($p<0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan tari kontemporer. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa tari kontemporer, sehingga tidak ada penurunan kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan. Hal tersebut nampak dari penurunan mean sebesar 0,34 dengan $p = 0,195$ ($p>0,05$).

Pengujian kedua dengan menggunakan teknik statistik parametrik *Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dengan kelompok kontrol. Sebelum perlakuan dikenakan pada subjek penelitian, diperoleh nilai $p=0,413$ ($p>0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada subjek penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kondisi yang relatif sama.

Setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai $p = 0,046$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan.

Berdasarkan data dari hipotesis yang telah dianalisis yaitu ada pengaruh tari kontemporer terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sebaliknya kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum pada remaja putri yang mendapat pelatihan seni tari kontemporer (kelompok eksperimen) dengan remaja putri yang tidak mendapatkan pelatihan seni tari kontemporer (kelompok kontrol). Perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa seni tari kontemporer mempunyai pengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja awal putri, yaitu siswi SMP Negeri 34 Semarang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang telah mengikuti program seni tari kontemporer dapat mengaplikasikan materi tari kontemporer agar dapat meningkatkan ketrampilan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan tentang peningkatan validitas internal, sehingga terhindar dari adanya bias-bias yang terjadi. Program diminimalisasi terhadap materi yang disusun secara verbal, tetapi lebih fokus untuk diarahkan kepada elemen-elemen gerakan tari.
- b. Representatif subjek perlu ditingkatkan dengan menambah jumlah subjek penelitian.
- c. Karena terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, proses perlakuan tari kontemporer dapat digunakan secara lebih baik sebagai media *intervensi* terhadap gangguan-gangguan psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, L.B., Jacobson, N., Acocelka, J. 1999. *Abnormal Psychology*. Current Perspektive. Boston: Mc. Graw-Hill.
- Annastasi, A. 1993. *Bidang-Bidang Psikologi Terapan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 1996. *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- , Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 1999. *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Alih Bahasa Taufiq & Barhana. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 1997. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta.: Pustaka Pelajar.
- Burgoon, M., Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Cangara, H. 2003. *Pengantar Ilmu Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chaplin, J.P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Davies, E. 2001. *Beyond Dance*. New york.
- DeVito, J.A. 1995. *The Interpersonal Communication Book, Seventh Edition*. New York: Harper Collins College Publishers.
- 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Kuliah dasar. Alih Bahasa Agus Maulana. Jakarta: Professional Books.
- 2006. *Human Communication*. International edition. New York: Pearson Education.inc.
- Dibia, W I, 2008. *Moving From Within: A New Method for Dance Making* : ISI Solo.
- Gamble, T., Gamble, M. 2005. *Communication Works*. Boston: Mc Grow Hill.
- Gainau, B.2007, *Jurnal Kebudayaan. Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling*, no.4, hal 24.
- Grabner, dkk, 1999, *American Journal of Dance Therapy. Effectiveness of Dance Movement Therapy on Reducing Test Anxiety*, Vol. 21, No. 1, hal. 19-34.
- Gunarso, D. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hanna, L. J, 2008, *Educational Researcher Journal. A Nonverbal Language for Imagining and Learning: Dance education on Curriculum*, Vol. 37, hal 491-506.
- Haris, A. D, 2000, *Dance Movement Therapy approaches to fostering resilience and recovery among adolescent survivors*, NoA/55, hal 134-163.
- H'Doubler. N. M. 1995. *Dance A Creative Art Experience*. Penerjemah Dwi Nuraini. Solo.
- Hurlock , B. E, 1980. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Jazuli, M. 1994. *Telaah Teoritis Seni Tari*. IKIP Semarang Press.
- Jewel, L.N. 1998. *Psikologi Industri dan Organisasi Modern*. Edisi ke 2. Alih bahasa :A Hadyana. Jakarta: Arcan.
- Kartono, K. 1990. *Psikologi Remaja dan wanita*. Jakarta.
- Komala, L, 2009. *Ilmu Komunikasi*. Widya Padjajaran.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: PT. UMM Press.
- Lunandi, A. 1982. *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta: PT Gramedia.
- McCroskey, J.C., Richmond, V.P. 1984 (a). *Small Group Communicaion, Fourth Ed.* Los Angeles: William C.Brown.
- .1984(b). *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication*. California: SAGE Publications.

- Monks, J.F. 2006. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nagata, A.L, 2004, *Cultivating Confidence in Public Communication: Teaching Bodymindfulness and Sensitivity to energetic Presence*, NO.7 hal177-197.
- Neil, N. 2002. *Psikologi Kesehatan*. Alih bahasa: Agung. Jakarta
- Njiokiktjien, Charles, dkk, 2003. *Masalah-masalah dalam Perkembangan Psikomotor*. Semarang. Penerbit. Diponegoro University Press.
- Prawitasari, E. J, 1998, *Jurnal Psikologi. Apakah gerak tangan dan tubuh selaras dengan ungkapan emosi yang terlihat di wajah*, No.1, hal 10-21.
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, W. J, 1995. *Life-Span Development*. Edisi Kelima, *Jilid kedua* .Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sedyawati, E. 1984. *Tari, Tinjauan dari Berbagai Segi*. Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya.
- Seniati, L. 2005. *Psikologi Eksperimen*. PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Siska, Sudardjo dan Esti. 2003. *Jurnal Psikologi. Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. No 2, hal 67-71.
- Siddiqah, Laela dan Avin, 2005. *Jurnal Psikologi. Peran Emosi Malu dan Rasa Bersalah Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja*., vol12, no.01, hal 34-37.
- Sorell, Walter. 1951. *The dance Has many Faces (Tari dari Berbagai pandangan)*. Penerjemah Agus Tasman, Basuwarno. STSI. The World Publishing Company Cleveland and New York (Untuk kalangan sendiri).
- Sujarwa. 1998. *Manusia dan Fenomena Budaya*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Supratiknya, A, 1995. *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Suryabrata, S. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- . 2004. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Syah, M. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: raja Grafindo Persada.
- Tracy, dkk. 1999. *Effectiveness DMT (Dance Movement Therapy)*, vol.21, no.01, hal.22-27.
- Walgito, B. 1999. *Psikologi Sosial. Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi.
- Werdhana, W, R.M, 1990. *Pendidikan Seni Tari*. Jakarta:Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Widyarini, E, 2005. *Peningkatan Kualitas perkembangan Manusia Indonesia Berdasarkan Kearifan Loka (Hubungan Seni dengan Kecerdasan Emosional Remaja)*. *Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.