

Tweetdiary: untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Ahmad Humaidi¹⁾, Putri²⁾, Tia Fahrina Aulia³⁾, Aulia Suhesty⁴⁾

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: humaidi.ahmad666@gmail.com

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: putri23899@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: tiafahrinaau@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: sahdazahira@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effectiveness of the method of writing through tweetdiary to reduce levels of public speaking anxiety in new students at the Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University. The sample in this study were 30 people using purposive sampling technique. This research was conducted using a pre-experimental approach with the design used was one group pretest posttest design. The experimental procedure in this study is to conduct screening, pre-test, the process of giving treatment, giving treatment and giving a post-test. The results showed that subjects who wrote through tweetdiary experienced a decreased level of public speaking anxiety with $p = 0.000$ ($p < 0.050$) and 0.002 ($p < 0.05$), and the median percentile in the pre-test 125.0000 to 79.0000 in the post-test.*

Keywords: *public speaking anxiety, expressive writing therapy, tweetdiary*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode menulis melalui *tweetdiary* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan pra-eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Prosedur eksperimen dalam penelitian ini adalah mengadakan *screening*, mengadakan *pre-test*, proses pemberian *treatment*, memberikan perlakuan (*treatment*) dan mengadakan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek yang menulis melalui *tweetdiary* mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan $p = 0.000$ ($p < 0.050$), serta dari persentil median pada pre-test 125.0000 menjadi 79.0000 pada post-test.

Kata kunci: *kecemasan berbicara di depan umum, terapi menulis ekspresif, tweetdiary*

Submitted: 30 April 2020

Revision: 15 Juni 2020

Accepted: 20 Juli 2020

PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi saat ini menjadi suatu kebutuhan penting dalam melanjutkan pendidikan setelah Sekolah Menengah Atas (SMA). Masa transisi dari kehidupan remaja menuju dewasa dan mulai mengenal bagaimana kehidupan kuliah menjadi periode yang menekan bagi mahasiswa baru karena dihadapkan dengan situasi-situasi dan tuntutan baru (Susilowati, dkk., 2011). Banyaknya kegiatan-kegiatan serta tuntutan baru ketika memasuki dunia perguruan tinggi menuntut para mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan serta kejadian-kejadian perpisahan maupun perkenalan. Proses perkuliahan dengan pendekatan *student centered learning* dapat memfasilitasi penguasaan keterampilan komunikasi lisan melalui metode diskusi kelompok dan presentasi (O'Neil, dkk., 2005).

Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu berperan aktif dengan metode ini. Menurut Santrock (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keaktifan mahasiswa, diantaranya adalah faktor motivasi, emosi, serta keyakinan dan ekspektasi mahasiswa terhadap kemampuannya yang dapat memperkuat atau melemahkan kualitas pemikiran dan pemrosesan informasi selama proses perkuliahan. Dengan demikian emosi negatif dalam taraf yang tinggi seperti takut gagal, akan menghambat mahasiswa dalam mengembangkan potensinya. Salah satu situasi yang memunculkan ketakutan akan kegagalan adalah saat mahasiswa dituntut untuk presentasi yang dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan dalam diri mahasiswa.

Anwar (2009) menemukan 16,3% mahasiswa di Fakultas Psikologi Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di muka umum pada level yang tinggi. Nelson (2003) mengatakan bahwa segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman. Hasilnya, seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif. Kemudian lebih spesifik Morreale, dkk., (2007) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai ketakutan atau kecemasan yang dihubungkan dengan situasi berbicara yang nyata atau dibayangkan. Melihat reaksi dari mahasiswa pada kecemasan dalam berbicara di depan umum, perlu ada intervensi untuk menurunkan kecemasan tersebut salah satunya adalah dengan menulis ekspresif.

Graf (2004) mengatakan bahwa melalui menulis ekspresif seorang individu dapat meningkatkan kemampuan mengatasi peristiwa kehidupan yang menekan. Sedangkan menurut Poerwadarminta (2007) menulis adalah suatu aktivitas yang memunculkan pikiran dan perasaan melalui tulisan. Adapun menurut Bolton (2004) menulis memiliki kekuatan tersendiri karena menulis adalah bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa.

Menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan agar dapat menyalurkan pesan melalui pikiran yang sulit disampaikan secara verbal. Menulis pengalaman emosional dapat menjadi katarsis emosional karena seseorang dapat mengungkapkan semua perasaan dan pikiran yang mengganggu.

Menurut kesimpulan dari riset beberapa ilmuwan, menulis pengalaman emosional ternyata dapat menyehatkan tubuh dan jiwa, karena menulis melibatkan keaktifan seseorang dalam menerjemahkan pengalaman emosinya dari pengalaman langsung (melihat, mendengar) menjadi simbolik (bahasa, kata) sebagai proses mental analisis. Individu kemungkinan tidak menyadari bahwa pada saat menulis, ia sedang melakukan terapi (Susilowati, 2013).

Pennebaker (2007) menyatakan menulis tidak hanya memberikan keuntungan pada kesehatan, tetapi juga dapat menurunkan kecemasan. Menulis dapat membuat seseorang lebih tenang dan meredam kegelisahan. Niles (2013) melakukan penelitian tentang kontrol menulis ekspresif terhadap kesehatan psikologis dan fisik dengan peran moderator ekspresi emosi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa bagi orang-orang yang sudah cenderung mengelola emosi melalui ekspresi, menulis ekspresif sangat bermanfaat dalam mengurangi kecemasan. Namun bagi orang yang kurang ekspresif, tidak disarankan untuk mengungkapkannya melalui tulisan. Selain itu, Pennebaker, dkk., (2007) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa ada penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular yang menunjukkan respon seperti yang dialami oleh individu dalam proses relaks pada subjek yang diberi tugas *expressive writing*. Menulis juga

berdampak pada keaktifan mahasiswa dalam proses diskusi (Pennebaker, 2007).

Di era industri 4.0 atau era yang disebut juga dengan era digital ini, peran sosial media sudah sangat masif dan menyentuh hampir seluruh lapisan 4 masyarakat yang ada di Indonesia. Munculnya berbagai media baru jadi fenomena menarik bagi kehidupan anak muda Indonesia. Diantarnya ada Twitter, Facebook, Instagram hingga berbagai platform laman pribadi di blog. Semua hal tersebut mempengaruhi kultur membaca dan menulis masyarakat di Indonesia, pada pemuda khususnya. Meningkatnya penggunaan media sosial dan berbagai media baru di kalangan anak muda membuat mereka kurang menggemari kegiatan membaca dan menulis. Aktivitas online menggantikan buku dan kertas. Namun, bukan berarti para pengguna media sosial ini memiliki penurunan pada nilai literasi, justru mengalami peningkatan dengan adanya media sosial yang berbasis utama menulis atau teks seperti Twitter, dimana penggunaannya dapat dengan bebas berinteraksi melalui tulisan dengan didukung media seperti gambar dan video, hal ini menjadikan media sosial Twitter digemari oleh para penulis muda untuk dijadikan sebagai media mengekspresikan tulisannya.

Twitter sendiri merupakan sebuah media sosial yang memungkinkan penggunaannya untuk mengirim dan membaca pesan berbasis teks hingga 280 karakter yang dikenal dengan sebutan kicauan (tweet). Twitter didirikan pada bulan Maret 2006 oleh Jack Dorsey. Tingginya popularitas Twitter menyebabkan layanan ini telah dimanfaatkan untuk berbagai keperluan dalam berbagai aspek, misalnya sebagai sarana protes, kampanye politik, sarana pembelajaran, dan sebagai media berbagi cerita. Fungsi berbagi cerita pada Twitter serupa dengan menulis buku harian atau diary yang banyak dilakukan orang-orang sudah sejak lama. Buku harian atau diary adalah buku yang berisi catatan pribadi atau jurnal sehari-hari, seiring dengan perubahan zaman yang cepat sehingga perubahan 5 tersebut membuat individu semakin stres entah dengan karier atau keluarganya, buku harian pun berubah fungsi dari sekedar menyimpan kenangan

menjadi sebuah media untuk mencurahkan perasaan seseorang atas masalah yang dihadapinya (Lestari, 2017).

Dalam metode menulis ekspresif, setiap perasaan negatif yang pernah dirasakan kemudian diulang lagi merasakannya dalam tulisan ekspresif, maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang berbeda, tentunya individu akan memiliki pandangan yang berbeda dengan pengalaman tersebut (Fitria, dkk., 2016). Dengan melihat kesamaan fungsi ini, maka sosial media Twitter dapat digunakan sebagai media untuk seseorang menuliskan keresahan, curahan ataupun ceritanya seperti saat menulis buku harian, sehingga metode menulis ekspresif dapat diterapkan pada media sosial Twitter yang menyesuaikan dengan era digital saat ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampelnya ditentukan dengan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan (Sugiyono, 2012). Jumlah sampel penelitian adalah 30 orang mahasiswa baru.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum. Skala penelitian ini menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala yang disusun menggunakan bentuk likert memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 1. Blue Print Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No.	Indikator	Aitem		Jumlah
		Fav.	Unfav.	
1	Fisik	1,2,3,5	4,6,7,8	8
2	Emosional	9,10	11,12	4
3	Mental/Kognitif	13,14,19, 20,21,22, 23,25,27, 28,29,30, 31,32,33, 34	15,16,27, 18,24,26	22
Jumlah		22	12	34

Cara penilaian tingkat kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan menjumlahkan nilai kategori urutan jawaban sebagai berikut:

Favorable

1	2	3	4	5
STS	TS	N	S	SS

Unfavorable

1	2	3	4	5
SS	S	N	TS	STS

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek terhadap skala kecemasan berbicara di depan umum, berarti semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum subyek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subyek terhadap skala kecemasan berbicara di depan umum, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan berbicara di depan umum subyek.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu T-Test. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji reliabilitas dan uji normalitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 20.0 for windows. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *T-test* adalah jika $P < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Akan tetapi, jika $P > 0.05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebanyak tiga puluh orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Subjek Penelitian

No	Nama	JK	Umur
1.	D	Laki-laki	18 tahun
2.	IMS	Perempuan	19 tahun
3.	ARU	Perempuan	18 tahun
4.	APW	Perempuan	18 tahun
5.	AMH	Perempuan	18 tahun
6.	MFHM	Laki-Laki	17 tahun
7.	NEP	Perempuan	18 tahun
8.	DR	Perempuan	18 tahun
9.	AN	Perempuan	18 tahun
10.	MF	Laki-Laki	19 tahun
11.	SR	Perempuan	18 tahun
12.	T	Perempuan	18 tahun
13.	ST	Perempuan	19 tahun
14.	AB	Laki-Laki	20 tahun
15.	MQH	Laki-Laki	18 tahun
16.	PS	Laki-laki	20 tahun
17.	TS	Perempuan	19 tahun
18.	W	Perempuan	18 tahun
19.	NW	Perempuan	19 tahun
20.	YN	Perempuan	18 tahun
21.	H	Perempuan	19 tahun
22.	K	Perempuan	19 tahun
23.	AW	Perempuan	19 tahun
24.	MGI	Laki-Laki	19 tahun

25.	RS	Perempuan	18 tahun
26.	R	Laki-Laki	19 tahun
27.	R	Perempuan	19 tahun
28.	ARA	Perempuan	19 tahun
29.	AF	Laki-Laki	19 tahun
30.	RA	Perempuan	19 tahun

Adapun distribusi sampel penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Perempuan	8	26,7%
2	Laki-laki	22	73,3%
Total Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 8 orang mahasiswa (26.7 persen) dan perempuan berjumlah 22 orang mahasiswa (73.3 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subyek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 22 siswa (73.3 persen).

Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	17 Tahun	1	3,3%
2	18 Tahun	13	43,3%
3	19 Tahun	14	46,7%
4	20 Tahun	2	6,7%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan usia 17 tahun berjumlah 1 orang mahasiswa (3.3 persen), 18 tahun berjumlah 13 orang mahasiswa (43.3 persen), usia 19 tahun berjumlah 14 orang mahasiswa (46.7 persen), dan 20 tahun berjumlah 2 orang (6.7 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subyek penelitian di

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik didominasi oleh mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 14 orang mahasiswa (46.7 persen).

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subyek dan deskriptif mengenai variabel penelitian, yaitu penelitian untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum melalui metode menulis melalui *tweetdiary*.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah pemberian metode menulis melalui *tweetdiary* yang dimiliki oleh mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. *Pre-test* yang diberikan pada subyek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*. Metode menulis melalui *tweetdiary* dianggap efektif jika skor pre-test lebih tinggi daripada skor post-test.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram, maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subyek penelitian sebagai berikut:

Tabel 5. Skor Kriteria Penilaian Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skor	Keterangan
≥ 131	Tinggi
99-130	Sedang
≤ 98	Rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berbicara didepan Umum

Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Status
D	149	Tinggi	74	Rendah	Turun
IMS	113	Sedang	65	Rendah	Turun
ARU	95	Rendah	92	Rendah	Turun
APW	105	Sedang	56	Rendah	Turun
AMH	123	Sedang	57	Rendah	Turun
MFHM	78	Rendah	83	Rendah	Naik
NEP	124	Sedang	127	Sedang	Naik
DR	98	Rendah	78	Rendah	Turun
AN	87	Rendah	80	Rendah	Tetap
MF	122	Sedang	59	Rendah	Turun
SR	141	Tinggi	155	Tinggi	Naik
T	96	Rendah	93	Rendah	Turun
ST	105	Sedang	103	Sedang	Tetap
AB	75	Rendah	73	Rendah	Tetap
MQH	134	Tinggi	90	Rendah	Turun
PS	122	Sedang	83	Rendah	Turun
TS	110	Sedang	78	Rendah	Turun
W	104	Sedang	82	Rendah	Turun
NW	133	Tinggi	75	Rendah	Turun
YN	129	Sedang	80	Rendah	Turun
H	137	Tinggi	77	Rendah	Turun
K	126	Sedang	82	Rendah	Turun
AW	131	Tinggi	85	Rendah	Turun
MGI	133	Tinggi	74	Rendah	Turun
RS	136	Tinggi	73	Rendah	Turun
R	142	Tinggi	69	Rendah	Turun
R	138	Tinggi	65	Rendah	Turun
ARA	127	Sedang	76	Rendah	Turun
AF	132	Tinggi	81	Rendah	Turun
RA	136	Tinggi	101	Sedang	Turun

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik setelah diberikan metode menulis menggunakan *tweetdiary*. Terdapat 24 subjek yang mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum dan terdapat 3 subjek yang tidak mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum (tetap) serta terdapat 3 subyek yang mengalami kenaikan kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil Analisis Data

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji T- tes. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji T- tes, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas, dan uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan uji T-tes.

Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	Df	Sig.	
Pre-Test	0.924	30	0.033	Tidak Normal
Post Test	0.817	30	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum *pre-test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis melalui *tweetdiary* menghasilkan nilai $P = 0.033$ ($P < 0.050$).

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel kecemasan berbicara di depan umum pre-test adalah tidak normal. Kemudian, pada hasil uji asumsi normalitas terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum post-test pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis melalui *tweetdiary* menghasilkan nilai $P = 0.000$ ($P < 0.050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel kecemasan berbicara di depan umum post-test adalah tidak normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang berupa menulis melalui *tweetdiary*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah jika $P < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Akan tetapi, jika $P > 0.05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test

	Pre-Test – Post-Test
Z	-4.413
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menulis melalui *tweetdiary*, maka didapatkan hasil nilai $P = 0.000$ ($P < 0.050$), maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak

Pembahasan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang diberikan perlakuan berupa menulis melalui *tweetdiary*. Hasil analisis hipotesis pada skala kecemasan berbicara di depan umum menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* menghasilkan nilai $P = 0.000$ ($P < 0.050$) pada *pre-test-post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa subyek yang menulis melalui *tweetdiary* mengalami penurunan tingkat

kecemasan berbicara di depan umum. Hasil ini didukung oleh pernyataan Bolton (2011) bahwa menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, atau kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Selain itu, menurut Susanti, dkk. (2013) menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, sebagai ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) serta menurunkan ketegangan dan meningkatkan kemampuan mengatasi masalah dan fungsi adaptif. Jenis perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menulis melalui *tweetdiary*. Metode ini merupakan salah satu media menulis dalam menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker dan Beal (1986), dimana terdiri dari empat tahap, yaitu tahap *recognition/initial write*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to the self*.

Perlakuan (treatment) menulis melalui *tweetdiary* diberikan kepada subyek sebanyak tiga puluh orang selama 1 hari. Subyek merupakan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang dipilih berdasarkan hasil *screening*. Sebelumnya masih banyak kekurangan dalam penelitian yang telah dilakukan ini, mulai dari hambatan seperti terdapatnya keterbatasan dalam penelitian ini dalam menemukan subyek yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Kebanyakan hasil dari *screening* subyek yang telah dilakukan, hasil yang didapat merupakan mahasiswa baru dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan kriteria rendah, yang mana masih bisa dijadikan subyek dalam penelitian ini namun hasilnya yang masih kurang efektif karena ketika diberikan perlakuan maka akan mengalami penurunan yang tidak signifikan.

Selain itu, keterbatasan dalam waktu penelitian ini juga menjadi salah satu yang berdampak pada akibat waktu perlakuan yang cenderung singkat. Optimalnya, eksperimen ini memerlukan 3 sampai dengan 5 kali pertemuan dan diikuti dengan follow up untuk memantau keefektifan dari metode perlakuan ini agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlakuan eksperimennya.

Berdasarkan data analisis yang dibahas pada sub-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa

perlakuan menulis melalui *tweetdiary* mampu memberikan perubahan dan penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Artinya, jika perlakuan diberikan kepada mahasiswa baru secara teratur dan diikuti pengawasan yang teratur pula, maka mahasiswa akan dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan baik sebagai cara untuk mengatasi masalah ketika akan berbicara di depan umum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subyek yang menulis melalui *tweetdiary* mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.
2. Perlakuan menulis melalui *tweetdiary* mampu memberikan perubahan dan penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut metode menulis untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan *tweetdiary* sebaiknya mengumpulkan banyak teori serta referensi terkait agar isi penelitian menjadi lebih kaya dan lebih akurat lagi.
2. Saran Bagi Mahasiswa
Bagi mahasiswa sebaiknya dapat menuliskan hal apa saja yang sedang dihadapinya terutama ketika akan berbicara di depan umum agar dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. I. D. (2009). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Bolton, G; Howlett S; Lago C.; & Wright J.K. (2004). *Writing cure: An introductory*

- handbook of writing in counseling and therapy*. New York: Brunner-Routledge
- Bolton, G. (2011). *Write yourself, creative writing and personal development*. London: Jessica Kingsley Publisher
- Fitria, I., Faradina, S., Eizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A'la, N. (2016). Expressive Writing for Orphanage Member: "A Method of Writing Therapy on *Diary Through Experimental Module*". *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1): 125-139.
- Graf, M. (2004). *Written Emotional Disclosure: What are the Benefits of Expressive Writing in Psychotherapy?* Tesis: Drexel University.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Lestari, O. P. (2017). *Kebiasaan Menulis Buku Harian Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 2 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018*. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, 1 (1): 210-218.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. 2007. *Human communication, second edition: motivation, knowledge, and skills*. Canada: Thomson Wadsworth.
- Niles, A. N., (2013). *Effect of Expressive Writing on Psychological and Physical Health: The Moderating Role of Emotional Expressivity. Anxiety Stress Coping*. Los Angeles: Psychology Departement, University of California.
- O'Neil, G & McMahon, T. (2005). *Student Centered Learning: What does it mean for students and lecturer?* *Jurnal AISHE*. 02(01): 30-39.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health, Oxford Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. 9 (2): 119-129.
- Susilowati, G. S. (2013). *Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan*

depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Tesis*:
Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas
Gadjah Mada.
Susilowati, T. G., & Hasani, N. U. (2011). Pengaruh

Terapi Menulis Pengalaman Emosional
Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa
Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*. 38 (1): 1-18.