

VIRTUAL NATURE UNTUK MEREDUKSI

KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA BARU

SKRIPSI



Aulia Fitriani

202010230311012

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2024

**VIRTUAL NATURE UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA
DIDEPAN UMUM MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



AULIA FITRIANI
NIM : 202010230311012

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

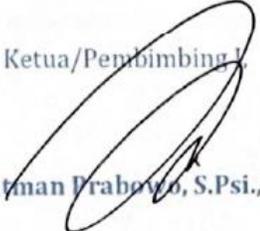
AULIA FITRIANI

Nim : 202010230311012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 13 MARET 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

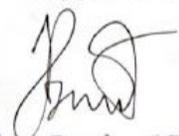
Ketua/Pembimbing I

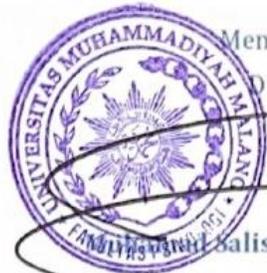

Adhyatman Prabowo, S.Psi.,M.Psi

Anggota I


Alifah Nabilah Masturah, S.Psi.,M.A

Anggota II


Ibnu Sutoko, S.Psi.,M.Psi



Mengesahkan

Dekan,


Balis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Fitriani

NIM : 202010230311012

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan Bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

***VIRTUAL NATURE* UNTUK MEREDUKSI**

KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA BARU

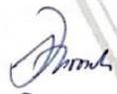
Adalah bukan karya orang lain baik Sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.

Hasil tulisan karya ilmiah/skrpsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



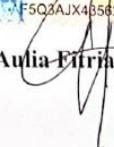
Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Malang, 23 Maret 2024

Yang Menyatakan



Aulia Fitriani



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang sudah melimpahkan Rahmat serta hidayahnya sehingga penulis menyelesaikan skripsi dengan judul “*Virtual Nature Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di depan Umum Mahasiswa Baru*” untuk memenehi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Saat Penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari pihak yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan dukungan dan bimbingan selama proses pengerjaan skripsi. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., PhD., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Adhyatman Prabowo, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang sudah meluangkan waktu untuk memberikan tuntunan dan arahan yang bermanfaat untuk penulis.
3. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si Selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu May Lia Elfina, M.Psi., Psikolog Selaku Dosen Wali yang telah banyak membantu penulis selama perkuliahan.
5. Laboratorium Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah memfasilitasi berlangsungnya rangkain penelitian.
6. Pihak keluarga yaitu Ayahanda Ardiansyah, Ibunda Purlina Sari, dan Adik Muhammad Nafis.
7. Sahabat-sahabat Saya, Satrio Kusbandrio, Ade Maulia Alfi, Herlina Afriyani, dan Almarwaddawilah yang sudah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
8. Sahabat-sahabat, Anisa Puspitasari, Zahra Zahirah dan Hanifatuzzahrah yang sudah menjadi teman sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
9. Rekan tim skripsi payung, Masbagus Mughis, dan Shafa Kamila yang sudah bekerja keras dan saling membantu dalam pengambilan data hingga penulisan skripsi ini selesai.

Malang, 1 Maret 2024

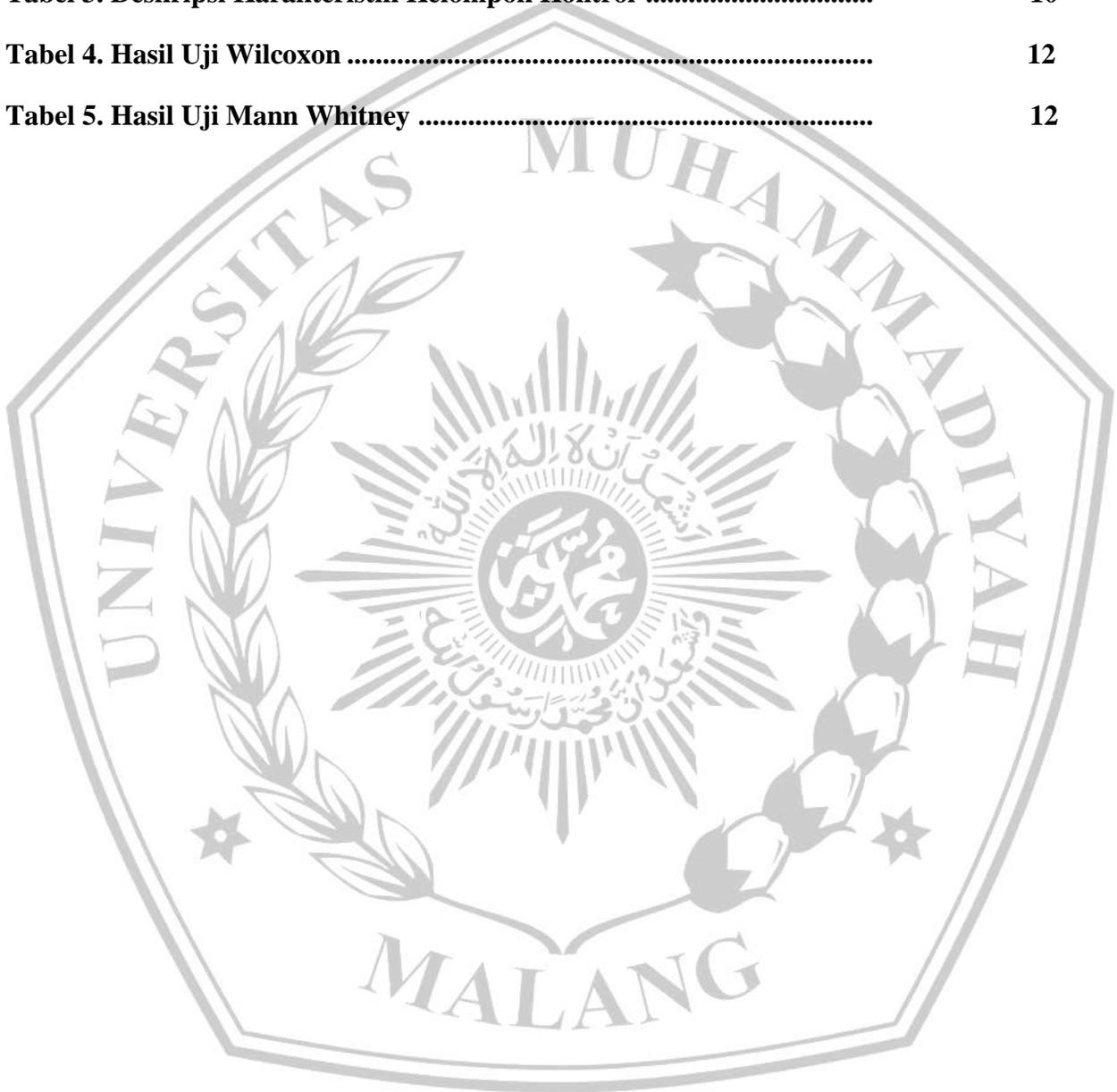
Aulia Fitriani

DAFTAR ISI

LEMBAR COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI	4
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	4
Relaksasi Virtual Nature.....	5
<i>Virtual Nature</i> dan Kecemasan	6
Hipotesis Penelitian.....	6
METODE PENELITIAN.....	7
Rancangan Penelitian	7
Subjek Penelitian	7
Variabel dan Instrumen Penelitian	7
Prosedur dan Analisis Data	8
HASIL PENELITIAN	10
DISKUSI.....	12
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	15
DAFTAR PUSTAKA.....	16

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian	7
Tabel 2. Deskripsi Karakteristik Kelompok Eksperimen.....	10
Tabel 3. Deskripsi Karakteristik Kelompok Kontrol	10
Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon	12
Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney	12



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen 11
Gambar 2. Diagram Pretest dan Postest Kelompok Kontrol 11



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Personal Report Of Public Speaking Anxiety	22
Lampiran 2. Skala PRPSA (Personal Report Of Public Speaking Anxiety	23
Lampiran 3. Terjemahan 1 Skala PRPSA.....	26
Lampiran 4. Terjemahan 2 Skala PRPSA	27
Lampiran 5. Hasil Expert Judgement Panelis 1	30
Lampiran 6. Hasil Expert Judgement Panelis 2	34
Lampiran 7. Hasil Expert Judgement Panelis 3	37
Lampiran 8. Perhitungan Skor Expert Judgment.....	40
Lampiran 9. Data Hasil Turun Lapang Adaptasi Skala	43
Lampiran 10. Reabilitas Skala	46
Lampiran 11. Modul Eksperimen	48
Lampiran 12. Lembar Debriefing Penelitian, Informasi Penelitian, Identitas diri	80
Lampiran 13. Lembar Informed Consent	81
Lampiran 14. Lembar Manipulation Check	82
Lampiran 15. Hasil Skala Kelompok Eksperimen	84
Lampiran 16. Hasil Skala Kelompok Kontrol	85
Lampiran 17. Output Wilcoxon Signed-Rank Test.....	86
Lampiran 18. Output Mann Whitney	87
Lampiran 19. Surat Keterangan Persetujuan Etika Penelitian	88
Lampiran 20. Surat Verifikasi Analisa Data	90
Lampiran 21. Surat Keterangan Uji Plagiasi	91
Lampiran 22. Video Relaksasi dan Video Presentasi.....	92
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian	93
Lampiran 24. Surat Persetujuan Dosen Pembimbing dan Dosen Wali ...	94

VIRTUAL NATURE UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA BARU

Aulia Fitriani

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

Auliafitriani2101@gmail.com

Abstrak. Mahasiswa baru berada pada proses adaptasi perkuliahan yang cenderung mengalami peningkatan kecemasan salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan umum, hal ini penting pada proses pendidikan dan harus segera ditangani. *Virtual nature* dengan media *virtual reality* (VR) adalah relaksasi virtual pemandangan alam yang akan menghadirkan perasaan relaks yang dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Tujuan penelitian ini akan menjadi masukan untuk mahasiswa untuk memberikan pengalaman baru dalam berbicara di depan umum dan meningkatkan *soft skill* berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *quasi experimental* jenis *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian ini berjumlah 10 mahasiswa baru kota Malang yang terbagi menjadi 5 mahasiswa baru sebagai kelompok eksperimen dan 5 mahasiswa baru sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa baru yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian dengan menggunakan *virtual nature* terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,003$) antara tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum melakukan *virtual nature* dan sesudah melakukan *virtual nature*. Dengan ini menunjukkan *virtual nature* dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa baru.

Kata kunci : Kecemasan Berbicara Di depan Umum, Virtual Nature, Virtual Reality

Abstract. *New students are in the process of adapting to lectures and tend to experience increased anxiety, one of which is anxiety about speaking in public, this is important in the educational process and must be addressed immediately. Virtual nature with virtual reality (VR) media is a virtual relaxation of natural views that will provide a relaxed feeling that can reduce anxiety about speaking in public. The aim of this research is to provide input for students to provide new experiences in public speaking and improve their soft skills in public speaking. This research uses a quantitative experimental method with a quasi-experimental nonequivalent control group design. The subjects of this research were 10 new students from the city of Malang who were divided into 5 new students as the experimental group and 5 new students as the control group. Sampling used purposive sampling technique with the criteria of new students have public speaking anxiety. The results of research using virtual nature showed a significant difference ($p=0.003$) between the level of anxiety about speaking in public before doing virtual nature and after doing virtual nature. This shows that virtual nature can reduce new students public speaking anxiety.*

Keywords : Public Speaking Anxiety, Virtual Nature, Virtual Reality

Komunikasi adalah salah satu hal yang dapat menunjang kegiatan belajar mahasiswa, dengan mahir dalam berkomunikasi baik antar mahasiswa atau antar dosen komunikasi akan membantu memperoleh informasi tentang materi pada proses perkuliahan. Menurut Nurhasanah et al. (2023) komunikasi adalah hal mendasar yang dalam dunia pendidikan dikarenakan dalam dunia pendidikan akan terjadi proses interaksi antara pendidik dan peserta didik, pertukaran ide serta presentasi di depan kelas, dengan ini mahasiswa diharapkan memiliki komunikasi yang baik dan berkualitas agar dapat menjalani proses pendidikan yang unggul dan bermutu. Menurut data Kemendikbud Ristek pada tahun 2022 mahasiswa di Indonesia sebanyak 9,32 juta yang memerlukan persiapan dalam bentuk interaksi komunikasi yang berkualitas. Sesuai dengan penelitian dilakukan oleh Maulana & Hidayati (2016) bahwa komunikasi interpersonal mahasiswa perlu ditingkatkan yang mana akan berdampak pada komunikasi sosial mahasiswa.

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang memasuki periode pertama kuliah, golongan ini harus melakukan penyesuaian pada periode pertama kuliah di perguruan tinggi, periode pertama ini adalah tantangan bagi mahasiswa baru yang mana mahasiswa akan menemui perubahan metode belajar sewaktu SMA, sistem perkuliahan, serta lingkungan baru. Keterampilan komunikasi wajib dimiliki mahasiswa, keterampilan tersebut akan membantu mahasiswa agar dapat melaksanakan penalaran dan keilmuan seperti presentasi, diskusi serta kegiatan organisasi. Oleh karena itu, kesuksesan serta kelancaran suatu kegiatan proses pendidikan memungkinkan ditentukan oleh efektivitas komunikasi yang terjadi pada proses pendidikan (Hanifah & Putri, 2022).

Efektivitas komunikasi bagi mahasiswa dapat dinyatakan jika sebuah informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik, agar komunikasi berjalan dengan efektif maka mahasiswa sebaiknya memiliki keterampilan komunikasi seperti berbagi informasi aktif dengan lisan, responsif, paham terhadap makna, jelas, strategis serta presentatif (Foronda et al., 2016). Mempengaruhi reaksi orang lain, mudah dipahami dan dimengerti, serta memimpin audiens adalah contoh berbicara di depan umum yang diperlukan di proses pendidikan. Hal ini jelas terlihat sederhana namun kalangan mahasiswa baru yang berada pada proses adaptasi sering merasakan gugup, keringat dingin, gemetar, serta perasaan khawatir saat berkomunikasi dan membuat komunikasi menjadi tidak sempurna (Rahmayanti et al., 2024).

Perasaan khawatir dan gelisah serta muncul gejala fisik seperti keringat dingin dan gemetar saat mengemukakan ide di depan orang banyak adalah bentuk dari kecemasan berbicara di depan umum dan ini akan mempengaruhi isi informasi saat berbicara di depan umum (Wibawanti et al., 2018). Kecemasan berbicara di depan umum akan membuat individu menghindari berbicara di depan banyak orang dengan tujuan untuk menghindari rasa malu dan ditolak oleh orang lain. (Sahara & Nurcholis, 2022). Ramadhan et al. dalam (Novitria & Khoirunnisa, 2022) mengatakan bahwa mahasiswa yang diharuskan beradaptasi dengan lingkungan baru di perguruan tinggi cenderung akan meningkatkan kecemasan. Beberapa penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum yang ditemukan pada mahasiswa yaitu penelitian yang dilakukan El-Nagar et al. (2022) pada mahasiswa perawat yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum ditingkat sedang, kemudian penelitian Balakrishnan et al. (2022) pada mahasiswa teknik yang mengalami kecemasan saat presentasi di depan kelas, usia 17 – 23 tahun memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi (Auriff & Velkumar, 2013) dengan jenjang umur yang disebutkan termasuk umur individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yaitu mahasiswa. Selanjutnya dalam penelitian Nurhasanah et al. (2023) menemukan kecemasan berbicara di depan terdapat pada mahasiswa baru perempuan (46,7%) sedikit lebih besar mengalami kecemasan di

depan umum dibanding laki laki (41,7%). Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa cukup terbukti mengalami kecemasan di depan umum, maka dari hal ini menarik untuk diteliti.

Menurut McCroskey (1984) aspek kecemasan berbicara di depan umum meliputi sudut pandang kognitif karena pada dasarnya kecemasan berbicara di depan umum dialami oleh internal individu, maka dari itu efek dari kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan tidak nyaman yang dialami individu, kemudian tidak dapat memprediksi perilaku atau penilaian audiens adalah aspek eksternal yang membuat kecemasan berbicara di depan umum meningkat. Menurut Monarth & Kase (2007) faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu (1) faktor biologis, (2) faktor pikiran negatif, (3) faktor perilaku menghindar, (4) faktor emosional.

Beberapa studi menggunakan macam macam tindakan untuk menangani kecemasan berbicara umum seperti *expressive writing therapy* (Amali & Etika Rahmawati, 2018) yang dilakukan pada 32 siswa dan mengalami penurunan pada 24 siswa, desentisasi sistematis (El-Nagar et al., 2022) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan, teknik desentisasi yang digunakan pada penelitian ini adalah *Eye movement desentisization and reprocessing* (EMDR) yang bergantung pada konsentrasi gerakan mata yang teratur, dan relaksasi yang dilakukan (Browning et al., 2020) dengan pemandangan alam yang akan mempengaruhi emosi negatif dan meningkatkan suasana hati. Media dalam penelitian tersebut menggunakan VR agar penggunaanya merasakan perasaan imersif sehingga dapat menimbulkan perasaan relaks.

Dari beberapa macam jenis tindakan yang sudah dilakukan relaksasi terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, selain itu relaksasi dapat dilakukan dengan instan serta terapi. Teknik relaksasi dapat menjernihkan pikiran dan larut dengan situasi yang sedang berlangsung dengan farmakologi dan non farmakologi (Hernawati Taty et al., 2022). Keyakinan irasional yang membuat individu mengalami respon fisik seperti jantung berdetak cepat, kaku, panas dingin jika diterapkan teknik relaksasi akan menimbulkan perasaan relaks, nyaman serta tenang. Relaksasi memiliki banyak jenis dan beragam yang sudah ditingkatkan oleh ilmuan kesehatan, konseling dan olahraga untuk menurunkan kecemasan seperti relaksasi otot progresif (Rochmawati, 2015), relaksasi dzikir (Noorrahman & Pratikto, 2022), dan relaksasi virtual (Serrano et al., 2016).

Dari beberapa jenis relaksasi yang sangat menarik dalam menurunkan kecemasan ialah relaksasi virtual, relaksasi ini dilakukan dengan teknologi canggih seperti *virtual reality*, *handphone*, serta aplikasi lainnya yang mendukung adanya perasaan relaks. Relaksasi virtual menyajikan lingkungan dan suasana yang dapat membuat tenang, selain itu lingkungan virtual juga akan membuat penggunaanya memiliki *experience immersive* hal tersebut berpotensi merasa berada di lingkungan tersebut dan melarikan diri dari lingkungan yang sebenarnya. Wang et al. (2020) mengatakan relaksasi virtual akan memiliki tantangan penting seperti rencana virtual yang sesuai, kemudian memastikan memiliki efek relaksasi serta mampu memfasilitasi keterlibatan penggunaanya. Beberapa penelitian yang menggunakan teknik relaksasi virtual dengan dikombinasikan lingkungan alam seperti goa, hutan, dan padang rumput (Wang et al., 2020); Browning & Rigolon, 2019; Shu et al., 2022).

Menurut (Browning et al., 2023) relaksasi virtual khususnya dengan lingkungan alam adalah hal yang baru dalam dunia perkembangan psikologi, virtual dengan lingkungan alam disebut *virtual nature environments* yang berdasarkan dari teori restorasi perhatian (S. Kaplan, 1995) dan teori

pengurangan stress (Ulrich et al., 1991) *virtual nature* yang disajikan dengan teknologi imersif kemungkinan besar akan menyamakan lingkungan alam yang sebenarnya, yang berarti akan bergantung pada perangkat keras atau lunaknya seperti alam dengan 3D atau pengambilan 360 derajat lingkungan nyata (Knaust et al., 2022). *Virtual nature* dapat mengindikasikan bahwa berpengaruh positif pada psikologis individu. Menurut (Hartig & Mang, 1991) lingkungan hijau seperti rerumputan, kebun dan hutan membuat individunya memiliki rasa jauh dari tuntutan perhatian, yang mana hal ini akan untung jika dirasakan oleh sebagian individu yang merasakan kecemasan berbicara di depan umum yang merasa selalu diperhatikan audiens sehingga menimbulkan pikiran negatif. Menurut (Browning & Rigolon, 2019) alam nyata atau virtual sejatinya dapat mengurangi stres, kecemasan dan meningkatkan kinerja kognitif seseorang yang mana gunanya dapat dimanfaatkan pada individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitiannya, (O'meara et al., 2020) paparan alam dengan *virtual reality* dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan pengalaman imersif penggunaanya.

Teknologi terbaru yaitu *virtual reality* (VR) menerbitkan diri ke pandangan publik dan sangat bermanfaat di kehidupan manusia. *Virtual reality* dibagi menjadi 2 kategori utama yaitu sistem terendam (Immersive System) dan sistem tidak terendam (Non-Immersive System) (Whyte, 2002) Imersi menghadirkan ilusi realitas yang inklusif secara luas, mengelilingi, serta jelas. Inklusivitas yang dimaksud adalah lingkungan yang nyata akan digantikan dengan teknologi. Hal inilah yang dapat membantu penggunaanya tenggelam dalam lingkungan dunia simulasi secara langsung. Maka dari itu penggunaan *virtual reality* dalam penelitian ini berperan penting untuk menimbulkan pengalaman imersif yang akan mempengaruhi respons emosi dan tingkat relaksasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Herrero et al., 2014) sistem *virtual reality* yang imersif dapat menstimulasi emosi positif dan efikasi diri. Kemudian selain *virtual reality* konten di dalam juga amat penting untuk mempengaruhi pengalaman penggunaanya, pada penelitian ini menggunakan berupa lingkungan alam terbukti efektif dalam penurunan kecemasan (Browning et al., 2023; O'meara et al., 2020; Camara & Hicks, 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dapat disimpulkan dalam penelitian yaitu menguji “*Virtual nature* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Baru”. Kemudian dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dengan teknik relaksasi virtual pemandangan alam sebagai intervensinya dan *virtual reality* sebagai medianya. Peneliti memiliki tujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru dan mengetahui apakah *virtual nature* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai alternatif untuk individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum merasa rileks dan nyaman kemudian untuk menambah informasi pengetahuan dalam penanganan masalah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru serta menjadi masukan untuk mahasiswa agar meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum.

Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan di dalam ilmu Psikologi yaitu kondisi emosi yang muram dan tidak menyenangkan untuk dirasakan, hal ini juga diikuti dengan respon tubuh yang muncul seperti gemetar, merasa tertekan dan perasaan tidak enak (Novitria & Khoirunnisa, 2022) Kecemasan dapat dirasakan semua kalangan, berbagai jenis kelamin laki – laki maupun perempuan dan pada dasarnya manusia merasakan kecemasan dari asal yang berbeda beda (Suratmi et al., 2017). Menurut Novitria & Khoirunnisa (2022) kecemasan tidak dapat dipisahkan dengan manusia namun jika individu

memiliki kecemasan dalam batas wajar maka akan dapat lebih mudah dikendalikan. Seseorang akan merasa cemas jika mendapatkan pendorong, salah satu pendorong kecemasan yang banyak dialami yaitu berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum termasuk permasalahan *communication apprehension* (CA), menurut (McCroskey (1984) kecemasan ini terkait dengan komunikasi yang nyata dilakukan dengan orang lain, beberapa jenis CA yang dijelaskan McCroskey salah satunya adalah *communication apprehension in generalized context* yang berarti kecemasan berbicara di situasi tertentu saja. Beberapa aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (1984) meliputi sudut pandang kognitif karena pada dasarnya kecemasan di depan umum dialami oleh internal individu, efek dari kecemasan berbicara di depan umum itu sendiri yaitu perasaan tidak nyaman yang dialami individu, kemudian tidak dapat memprediksi perilaku atau penilaian audiens adalah aspek dari eksternal yang membuat kecemasan berbicara di depan umum meningkat. Kemudian adapun faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut (Monarth & Kase, 2007) ada 4 yaitu (1) faktor biologis, rasa cemas yang dialami orang ketika berada dalam situasi yang berbahaya dan tidak aman yang menimbulkan respon fisiologis seperti melepaskan hormon *fight* dan *flight*, jantung berdebar, tekanan darah naik, gemetar kaki dan tangan, nafas terburu buru, dan berkeringat sekujur tubuh, (2) faktor pikiran negatif, pikiran akan memicu respon biologis, kemudian sebaliknya respon biologis menampakkan kecemasan dan pikiran negatif. Pikiran negatif muncul karena takut berbicara di depan umum, berlebihan memikirkan konsekuensi negatif, penalaran emosi, perasaan kurang mampu mengatasi kesulitan pada situasi sosial dan berfokus pada aspek negatif dan mengabaikan aspek positif, (3) faktor perilaku menghindar yaitu respon alami ketika merasakan kecemasan, beberapa contoh perilaku yang termasuk perilaku menghindar yaitu menghindari situasi yang menakutkan, perilaku cemas, perilaku dengan kompensasi yang berlebihan, (4) faktor emosional, saat individu merasa berada di situasi menakutkan, individu akan mengalami respon fisiologi, kognitif, dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut.

Relaksasi *Virtual Nature*

Relaksasi adalah teknik atau metode yang akan membantu penggunanya fokus terhadap perhatian dan tetap pada kontrol diri yang baik sehingga penggunanya dapat memberikan respon yang sesuai dengan keadaan yang dianggap mengancam (McNeil Daniel W & Lawrence Suzanne M, 2002). Menurut Syarkawi (2019) relaksasi dapat melawan pikiran negatif serta membantu individu bereaksi lebih fleksibel terhadap gangguan emosi dan mengontrol diri untuk lebih relaks, maka dari itu relaksasi memiliki tahapan tahapan relaksasi yaitu (1) rasional, menerangkan tujuan dan prosedur dari pelaksanaan teknik relaksasi kemudian mengkonfirmasi kesediaan klien, (2) instruksi tentang pemakaian, (3) menciptakan lingkungan yang aman, (4) memberikan instruksi kemudian sugesti dan penilaian sesudah terapi. Seiring perkembangan zaman jenis relaksasi semakin bertambah salah satu nya yaitu relaksasi virtual, relaksasi virtual mengalami perkembangan berawal dari CD music, DVD untuk stimulus visual, dan yang terbaru sekarang adalah VR dengan komputer. Relaksasi virtual tentunya sesuai dengan definisi virtual yaitu secara fisik tidak hari atau nyata namun dapat disimulasikan dengan teknologi. Relaksasi virtual dapat dilakukan dengan menikmati musik, berbagai macam video salah satunya adalah pemandangan alam, sisi lain dari alam yaitu sangat menarik dan memiliki kaya elemen untuk pemulihan proses mental dan peningkatan *mood* (R. Kaplan & Kaplan, 1989). Solusi yang kemungkinan besar berhasil untuk menikmati pemandangan alam dengan baik yaitu menggunakan media *virtual reality* (VR), dengan adanya *virtual reality* (VR) akan memungkinkan penggunanya memiliki pengalaman imersif (White et al., 2018) *Virtual reality* (VR) adalah teknologi yang menciptakan

lingkungan maya yang terasa nyata, dengan ini *virtual reality* (VR) memiliki potensial memaparkan pemandangan alam yang berwarna cerah dan saturasi tinggi (Liszio et al., 2018).

Relaksasi Pemandangan Alam dengan Media *Virtual Reality* dan Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan khawatir dan tegang yang menyatu kemudian berubah menjadi perasaan yang tidak enak, contohnya perasaan khawatir terhadap masa (Utami & Oktarisa, 2021). Respon individu ketika mengalami cemas, yaitu adanya perasaan takut akan berbicara, khawatir melakukan kesalahan, merasa bodoh pada orang lain dan tidak dinilai menarik. Kemudian secara fisiologi kecemasan dapat mendorong tubuh menjadi gemetar, jantung yang berdetak kencang dan cepat, mengeluarkan keringat, pusing hingga sesak nafas (Utami & Oktarisa, 2021). Kondisi berbicara di depan umum akan menjadi pemicu munculnya cemas pada diri individu, seseorang yang merasakan cemas berbicara di depan umum akan kelihatan menghindari menjauh dari pemicu itu, jantung yang berdegup kencang, pemikiran yang mulai menjadi negatif dan adanya rasa panik dan khawatir, dengan hal ini akan mempengaruhi kualitas yang akan disampaikan, mengingat kecemasan berdampak buruk untuk individu yang mengalaminya maka perlu ada upaya tertentu untuk mencegah dan menurunkan kecemasan tersebut.

Menurut Atkinson (Syarkawi, 2019) teknik relaksasi adalah suatu prosedur dengan tujuan untuk melawan pikiran negatif dan mendukung individu bereaksi menjadi lebih fleksibel dan dapat menyesuaikan kondisi, selain itu teknik relaksasi menjadi pengaruh fisiologis dari kecemasan dan akan menimbulkan perasaan yang positif dan netral. Teknik relaksasi memiliki beberapa jenis lagi salah satunya adalah relaksasi virtual dengan pemandangan alam, beberapa studi setuju dengan hal ini. Alam dapat meningkatkan *mood* dan menurunkan perasaan negatif (Hartig & Jahncke, 2017; R. Kaplan & Kaplan, 1989) Dilihat dari tujuan teknik relaksasi akan cocok diterapkan untuk gangguan kecemasan, selain itu relaksasi virtual akan tepat jika menggunakan *virtual reality* (VR) untuk individu lebih merasakan imersi dari visual itu. *Virtual reality* (VR) adalah kemajuan teknologi yang memiliki segudang manfaat dibidang psikologi, pendidikan dan kesehatan, *virtual reality* (VR) memiliki salah satu kelebihan yaitu dapat menggambarkan keadaan atau objek yang tidak hanya dapat dilihat dari satu sudut pandang. *Virtual reality* (VR) dapat menyajikan dari semua sudut pandang yaitu 360 derajat dan 3 dimensi, dibandingkan dengan televisi dan media lain *virtual reality* dapat menyebabkan peningkatan emosi positif dari hasil mediasi kehadiran yang kuat, hal ini sangat cocok digunakan dalam teknik relaksasi virtual dengan pemandangan alam agar terasa lebih nyata. Beberapa studi terdahulu sudah menggunakan *virtual reality* (VR) sebagai media untuk memaparkan pemandangan alam yang beragam seperti Anderson et al. (2017) mengatakan bahwa *virtual reality* (VR) dengan paparan alam terbukti memberikan relaksasi yang baik secara objektif dan subjektif untuk individu yang tinggal di lingkungan terbatas dan terisolasi, kemudian studi (Lakhani et al., 2020) terdapat peningkatan kebahagiaan, relaksasi dan *good mood* ketika diberi paparan lingkungan alami menggunakan *virtual reality* (VR), diikuti dengan studi Rutkowski et al. (2021) dengan memberikan pemandangan kebun menggunakan *virtual reality* (VR) dapat menurunkan intensitas gejala depresi, serta tingkat stress dan kecemasan.

Hipotesis

Hipotesis *Virtual Nature* efektif mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experimental design* dengan desain *nonequivalent control group design*. *Quasi experimental design* adalah penelitian eksperimental yang mana semua variabel yang relevan tidak dapat dikendalikan atau dimanipulasi (Nur'aeni, 2021). Menurut Nur'aeni (2021) Desain pada penelitian eksperimen ini menyerupai dengan *pretest-posttest control group design* namun pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random dan dibandingkan meskipun dua kelompok ini dipilih dan ditempatkan tanpa melalui random. Dua kelompok ini sama sama diberikan *pretest*, kemudian diberikan eksperimen dan kemudian terakhir sama sama diberikan *posttest*. Adapun rincian rancangan penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Rancangan Penelitian
Eksperimen	O1-----X-----O2
Kontrol	O3-----O4

Keterangan

O1 : Kelompok Eksperimen sebelum diberikan intervensi

X : Perlakuan (*Treatment*)

O2 : Kelompok Eksperimen sesudah diberikan intervensi

O3 : Kelompok Kontrol sebelum diberikan intervensi

O4 : Kelompok Kontrol sesudah diberikan intervensi

Pada penelitian ini menggunakan *virtual nature* sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

Subjek Penelitian

Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* berdasarkan asesmen yang dilakukan oleh peneliti. Teknik *purposive sampling* menurut Nur'aeni, (2021) merupakan penarikan sampel secara *purposive* dengan cara memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang sudah ditetapkan peneliti. Kriteria spesifik yang dimaksud yaitu memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan minimal 2 gejala seperti keringat dingin dan jantung berdetak cepat, memiliki penglihatan dan pendengaran yang normal, dan berjenis kelamin laki – laki dan perempuan dengan periode awal perkuliahan. Teknik ini kerap digunakan oleh peneliti dengan tujuan memilih subjek dengan karakteristik atau pengalaman yang ditentukan untuk studi. Subjek penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa baru sebagai kelompok eksperimen dan 5 mahasiswa baru sebagai kelompok kontrol.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel (X) yang digunakan yaitu *virtual nature* dan variabel (Y) yang digunakan yaitu kecemasan berbicara di depan umum. *Virtual nature* sebagai variabel (X) yaitu *treatment* atau perlakuan yang akan diberikan kepada mahasiswa baru untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Intervensi ini akan menggunakan media *virtual reality* (VR) menggunakan video 360 derajat pemandangan alam aurora borealis dengan tujuan memberikan relaksasi pada mahasiswa baru saat pengaplikasiannya. Dalam penggunaan *virtual reality* (VR) sebagai intervensi terdapat tiga kali pertemuan untuk kelompok eksperimen dan satu kali pertemuan untuk kelompok

kontrol, dalam tiga kali pertemuan ini akan memaparkan 3 video aurora borealis berbeda dengan 360 derajat. Relaksasi virtual dengan pemandangan alam menggunakan media *virtual reality* (VR) yang akan membuat menarik saat pengaplikasiannya.

Relaksasi yakni teknik yang dapat dilakukan tanpa bantuan terapis dan dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami pada subjek. Dengan relaksasi reaksi fisiologis seperti jantung berdetak cepat, nafas tidak teratur dan bagian tubuh lainnya kaku menjadi berkurang diikuti juga dengan reaksi psikologis seperti perasaan negatif menjadi menurun. Relaksasi dilakukan dengan banyak variasi salah satu yang terbukti efektif yaitu dengan alam. Pemandangan alam terbukti berpengaruh pada suasana hati, kesejahteraan, mengarahkan ke perasaan yang positif (Bratman et al., 2019; McMahan & Estes, 2015). Dengan hal ini peneliti tertarik menyajikan pemandangan alam menggunakan media *virtual reality* (VR) agar memungkinkan penggunaannya untuk lebih tenggelam dalam lingkungan alam yang ditampilkan. Selain itu *virtual reality* (VR) sudah berkembang sangat baik di bidang psikologis dan perawatan kesehatan, *virtual reality* (VR) sebagai media menikmati alam juga akan memudahkan akses untuk penggunaannya yang tidak bisa melakukan perjalanan, tuntutan kerja yang tinggi, dan memiliki keterbatasan waktu. Maka dari itu *virtual reality* dengan pemandangan alam akan memberikan relaksasi dan suasana hati yang positif dalam situasi kecemasan dan mereduksi perasaan negatif.

Kecemasan berbicara di depan umum memungkinkan sekali dialami oleh semua orang namun fenomena ini paling banyak ditemukan di lembaga pendidikan, oleh karena itu akan menjadi permasalahan bagi mahasiswa karena pada dasarnya mahasiswa memiliki tuntutan untuk melakukan komunikasi dengan berkualitas terutama pada mahasiswa baru untuk keberlangsungan proses perkuliahan yang baik. Kecemasan berbicara di depan umum yang kerap terjadi pada mahasiswa adalah gugup saat melakukan presentasi di kelas, berdiskusi, Tanya jawab dalam kelas.

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Personal Report Public Speaking Anxiety* (PRPSA) yang dikembangkan oleh (McCroskey, 1970) yang sudah di translasi ke bahasa Indonesia dan sudah dilakukan uji coba serta expert judgment dari para ahli. Skala ini memiliki *Cronbach's Alpha* 0,948 dan terdiri 34 *item* untuk yang mengukur perasaan saat melakukan presentasi dan telah dilaporkan hanya memiliki satu dimensi. Peserta diminta memberikan pernyataan (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) ragu ragu, (4) tidak setuju, (5) sangat tidak setuju. (Beatty et al., 1998) melaporkan bahwa skor PRPSA yang dinormalisasikan jatuh ke dalam 5 kategori yaitu 34-84 menunjukkan kecemasan tingkat rendah, 85-92 menunjukkan kecemasan sedang namun masih di tingkat rendah, 93-110 kecemasan di tingkat sedang, 111-119 kecemasan sedang namun di tingkat tinggi, 120-170 kecemasan tingkat tinggi. PRPSA jarang dilaporkan dengan skor rata rata karena pada dasarnya skala ini untuk mengukur pelajar yang sangat cemas yang secara operasional didefinisikan dengan skor PRPSA 120 keatas. Meskipun 22 dari 34 *item* dalam skala menyatakan pernyataan negatif dan 12 *item* adalah pernyataan positif, skor yang diperoleh dari skala dikumpulkan dalam satu arah.

Prosedur dan Analisis Data

Pada penelitian ini terdiri dari 3 prosedur yaitu pra intervensi, intervensi, analisis data. Pada tahap pra intervensi peneliti melakukan persiapan seperti pendalaman materi dengan kajian teoritik, mencari referensi dari sumber terpercaya seperti jurnal internasional serta nasional, dan buku, pembuatan modul penelitian yang akan digunakan untuk menjadi pedoman ketika melakukan intervensi, menyiapkan instrumen penelitian yaitu PRPSA dengan 34 *item* yang translasi dari

bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia dibantu oleh translator Lembaga resmi serta mencoba mempelajari alat *virtual reality* (VR) dan melakukan uji coba serta *expert judgement*.

Tahap kedua yaitu intervensi. Pada tahap ini peneliti melakukan penelitian di Laboratorium Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang pada tanggal 1 Februari – 8 Februari 2024. Hal yang pertama dilakukan adalah peserta diminta untuk mengisi *informed consent* terlebih dahulu menunjukkan bahwa peserta setuju mengikuti penelitian ini. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan peserta akan langsung diminta melakukan pengukuran dengan *Personal Report Public Speaking Anxiety* (PRPSA) sebelum melakukan presentasi menggunakan *virtual reality* (VR) milik laboratorium psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Video dalam *virtual reality* akan menampilkan 10 orang lebih mahasiswa dengan latar tempat di kelas selama kurang lebih 10 menit, kemudian setelah itu peserta melakukan pengukuran kembali mengenai kecemasan berbicara di depan umum dengan skala menggunakan *Personal Report Public Speaking Anxiety* (PRPSA) untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan peserta ketika berbicara di depan umum. Hal ini dilakukan pada kelompok kontrol sebanyak 1 kali atau 1 sesi. Selanjutnya pemberian perlakuan kepada 5 mahasiswa baru kelompok eksperimen berupa relaksasi menggunakan *virtual reality* (VR), relaksasi yang digunakan adalah relaksasi alam dengan menampilkan video pemandangan alam aurora borealis dengan video yang berbeda beda setiap sesinya dan video yang ditampilkan kurang lebih 5 menit, pemandangan ditampilkan menggunakan Meta Quest 3 menggunakan dua LCD dan optic pancake untuk mencapai resolusi 2.065 x 2.208 piksel per mata atau yang disebut sebagai 4K + *infinity display* kemudian sudah dilengkapi dengan *headphone* agar subjek dapat mendengarkan musik berasal dari alam. Sepanjang pemberian perlakuan ini peserta ditemani oleh eksperimenter dan co eksperimenter untuk memantau dan berjaga jaga untuk keperluan peserta. Setelah perlakuan dilakukan seluruh peserta dari kelompok eksperimen diminta melakukan presentasi kembali menggunakan *virtual reality* (VR), kemudian diberikan skala PRPSA kepada 5 mahasiswa baru untuk mengukur apakah perlakuan relaksasi alam dengan *virtual reality* (VR) dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dan menjadi pembanding kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tahap ketiga yaitu analisis data. Pada tahap ini peneliti akan menganalisa hasil dari seluruh kegiatan intervensi. Peneliti akan menganalisis data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui selisih atau perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian peneliti menggunakan uji Mann-Whitney untuk menganalisa perbandingan sesudah diberikan perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta peneliti dapat mengambil kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Pada analisis data ini dibantu menggunakan dengan SPSS for windows 26.

HASIL PENELITIAN

Penelitian *Virtual Nature* untuk menurunkan Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang dengan 10 subjek mahasiswa baru kemudian terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada Mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang, hasil yang diperoleh akan dijelaskan di bawah ini :

Tabel 2. Deskripsi karakteristik subjek penelitian kelompok eksperimen (N= 5)

Karakteristik	Kategori	Jumlah/Presentasi
Usia	18 Tahun	1(10%)
	19 Tahun	2(20%)
	20 Tahun	2(20%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	2(20%)
	Perempuan	3(30%)
Jurusan	Psikologi	3(30%)
	Teknik Informatika	1(10%)
	Kesejahteraan Sosial	1(10%)

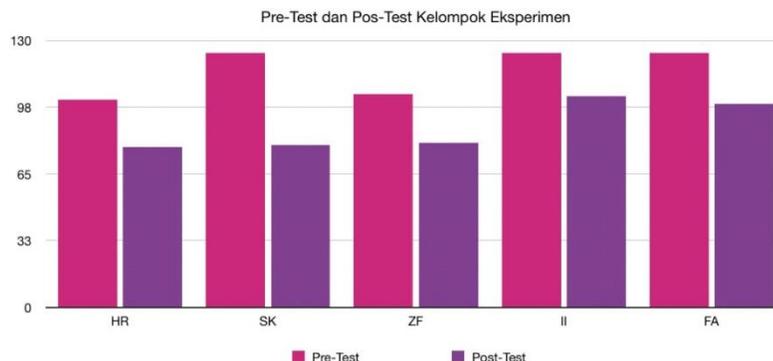
Tabel 3. Deskripsi karakteristik subjek penelitian kelompok kontrol (N= 5)

Karakteristik	Kategori	Jumlah/Presentasi
Usia	19 Tahun	3(30%)
	20 Tahun	2(20%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	1(10%)
	Perempuan	4(40%)
Jurusan	Psikologi	3(30%)
	Kimia	1(10%)
	Farmasi	1(10%)
	Total	100%

Berdasarkan Tabel 2 dan 3. Mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berjumlah 10 orang yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang dengan persentase 30% kemudian Perempuan sebanyak 7 orang dengan persentase 70%. Dari seluruh subjek 6 dari 10 subjek jurusan Psikologi, kemudian jurusan lainnya seperti Teknik informatika, Kesejahteraan sosial, Farmasi, dan Kimia. Usia partisipan dari 18 tahun dengan persentase 10%, 19 tahun dengan persentase 50% dan 20 tahun dengan persentase 40%.

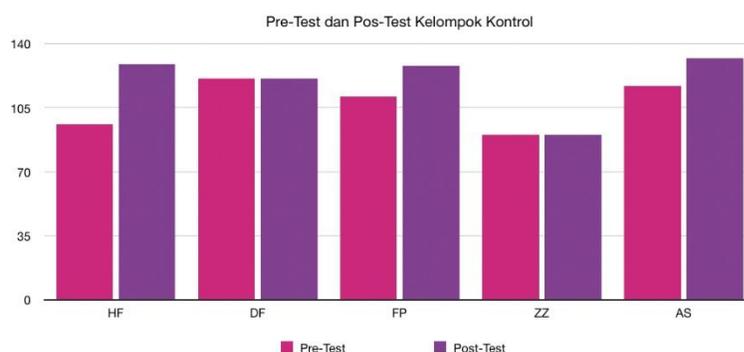
Kemudian penelitian ini memiliki gambar diagram untuk melihat perbedaan antara kelompok sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dan sebelum dan sesudah kelompok tanpa diberikan perlakuan yaitu kelompok kontrol. Berikut gambar diagram kelompok eksperimen.

Gambar 1. Diagram pretest dan posttest kelompok eksperimen



Berdasarkan hasil Gambar 1, terdapat penurunan skor post test pada 5 subjek kelompok eksperimen dibanding tingginya skor pretest sebelum diberikan perlakuan berupa *virtual nature*. Dapat dilihat bahwa adanya perbedaan setelah dilakukan perlakuan. Pada subjek HR dan ZF sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang kemudian SK, II, dan FA berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan HR, SK, dan ZF mengalami penurunan hingga berada pada kategori rendah, subjek II dan FA menyusul mengalami penurunan hingga kategori sedang.

Gambar 2. Diagram pre-test dan post-test kelompok kontrol



Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat terdapat peningkatan skor post- test pada 5 subjek kelompok kontrol. Pada pre-test Subjek ZZ berada pada kategori cukup rendah, HF berada pada kategori sedang, FP dan AS berada pada kategori cukup tinggi dan DF berada pada kategori tinggi. Dari 5 subjek ZZ berada tetap pada kategori cukup rendah kemudian HF, DF, FP, dan AS mengalami peningkatan skor mencapai kategori tinggi.

Tabel 4. Hasil uji wilcoxon berdasarkan data pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Rata-rata Skor Pre- Test PRSA	Rata-rata Skor Post- Test PRSA	Z	p
Eksperimen	5	115,40	87,80	-2,023	0,043
Kontrol	5	107,00	120,00	-1,606	0,109

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada Table 4, kelompok eksperimen memperoleh nilai sig (2-tailed) yaitu $0,043 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada skor pre-test dan post-test kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig (2-tailed) yaitu $0,109 > 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor pre-test dan post-test kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 5. Hasil uji mann-whitney berdasarkan data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	5	-2,193	0,032
Kontrol	5		

Berdasarkan Tabel 5, menjelaskan bahwa hasil uji mann-whitney menggunakan data post-test skor kecemasan berbicara di depan umum kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh nilai $p < 0,05$ ($p=0,032$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan *virtual nature* pada kelompok eksperimen berpengaruh menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif ini dapat disimpulkan kembali bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu *virtual nature* dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa baru.

DISKUSI

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian yang dilakukan dengan uji wilcoxon serta mann-whitney terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan intervensi terhadap kelompok eksperimen berupa *virtual nature* hal ini berarti menunjukkan bahwa *virtual nature* dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Mahasiswa baru yang diberikan intervensi berupa *virtual nature* sehingga memiliki kesempatan untuk tenang serta nyaman dan melepaskan emosi negatif sebelum berbicara di depan umum. Hal ini lah yang membuat perubahan pada *pretest* dan *posttest* kelompok yang diberikan intervensi yaitu kelompok eksperimen. Penurunan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa baru berkaitan dengan pemaparan pemandangan alam melalui *virtual*

reality. Sesuai dengan penelitian sebelumnya (Browning et al., 2023) bahwa *virtual nature* dapat menurunkan kecemasan dengan paparan maya. Berarti penelitian ini menunjukkan bukti bahwa *virtual nature* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa baru dan hipotesis diterima.

Pada saat pemberian perlakuan *virtual nature* mahasiswa baru akan terlibat dengan alat *virtual reality* yang mana mahasiswa baru nanti akan merasakan perasaan imersif yaitu perasaan “berada di lingkungan virtual”. Menurut Jamil (2018) perasaan imersif akan membuat penggunanya merasa tenggelam dalam lingkungan. Kemudian dalam penelitian ini terdapat pemaparan pemandangan alam dengan *virtual reality* akan sudah diteliti dapat berpengaruh pada respon psikologis seseorang. Yu et al. (2018) lingkungan alam dalam *virtual reality* dapat menurunkan emosi negatif seperti kebingungan, kelelahan dan ketegangan. Pemaparan lingkungan alam dapat meningkatkan kinerja kognitif yang tidak menuntut perhatian hal ini dapat membuat seseorang dapat merasa ringan dan tidak kaku (O'meara et al., 2020). Pemaparan pemandangan alam dengan *virtual reality* juga bisa sebagai alternatif untuk individu yang tidak memiliki waktu luang atau sulit mendapat akses untuk keluar dan merasakan pengalaman dengan alam (Anderson et al., 2017)

Teknik relaksasi dapat menciptakan tubuh serta pikiran menjadi rileks kemudian ketegangan otot yang dirasakan akan menjadi berkurang yang akan berdampak baik pada fisiologis (Bahri et al., 2023). Relaksasi yang digunakan pada penelitian ini berupa *virtual nature*, yang mana pada awal prosesnya peserta akan diminta duduk di bangku yang telah disediakan kemudian peserta akan diberikan alat *virtual reality* dengan video di dalamnya berupa video 360 derajat pemandangan aurora borealis. Dalam penelitian ini peserta disuguhkan video 360 derajat pemandangan alam dengan *virtual reality* kurang lebih 5 menit proses ini dilakukan sebelum peserta diminta melakukan presentasi dengan *virtual reality*. Hal ini berjalan baik setelah melakukan 3 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peserta menikmati video yang diberikan dalam *virtual reality*, namun saat melakukan presentasi dengan *virtual reality* ada beberapa peserta mengaku masih merasa gugup, dan hal ini dapat dilihat dari hasil observasi seperti tangan menyilang ke belakang badan, kaki berayun ayun dan jeda saat memberikan presentasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa baru yang menjadi partisipan mengaku bahwa beberapa dari mereka seperti HR dan II merasa lebih cemas jika sempat melakukan kesalahan saat berbicara di depan umum, hal ini juga akan mempengaruhi presentasi kedepannya dan menurut pengakuan HR hal ini membuat sulit untuk fokus kembali pada hal yang ingin disampaikan. Kemudian menurut II ketika melakukan kesalahan pada presentasi maka selanjutnya akan sulit dalam merangkai kata dalam penyampaian. Kemudian mahasiswa lainnya dalam penelitian ini merasa memerlukan persiapan yang matang agar tidak bingung dalam penyampaian presentasi. Mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum akan merasakan dampak pada pesan yang disampaikan, dan terkadang yang disampaikan akan sulit dipahami oleh orang yang mendengarnya (Hamandia, 2022)

Pada *worksheet Personal Report Public Speaking Anxiety (PRPSA)* peserta menunjukkan bahwa sebagian peserta setuju bahwa saat mempersiapkan pidato atau presentasi sudah merasa gugup, merasa cemas ketika presentasi akan mendatang dan merasa dirinya kurang pandai dalam memberikan presentasi. Hal ini membuat peserta memiliki kecemasan ditingkat tinggi hingga sedang. Kemudian peserta juga mengaku dalam sesi evaluasi bahwa salah satu dari peserta merasa cemas ketika tiba tiba diperintahkan untuk presentasi, saat merasakan cemas peserta juga bingung untuk menyampaikan hal yang ingin disampaikan, merasa blank, tegang dan salah dalam pelafalan

saat berbicara. Dengan ini semakin mendukung dari penjelasan aspek internal menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yang mencakup perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu. Menurut McCroskey (1984) aspek kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat memprediksi perilaku atau penilaian audiens adalah aspek eksternal yang membuat kecemasan berbicara di depan umum meningkat. Hal ini disampaikan oleh peserta pada sesi evaluasi bahwa ia merasa tidak dihargai karena saat presentasi audiens tidak memperhatikan dengan seksama, peserta lainnya juga merasa bahwa akan semakin cemas jika ada audiens yang bertanya.

Pada sesi evaluasi, banyak peserta menikmati video dalam *virtual reality* yaitu pemandangan alam aurora borealis. Kemudian beberapa peserta (II, SK, dan FA) memiliki 1 terbaik dari 3 video untuk dilihat dan mengingatkan pada hal yang mereka sukai, hal ini menurut mereka dapat membuat mereka lebih nyaman dan tenang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabil Al Nahnin Ch bahwa *virtual nature* dapat membuat rileks kemudian dapat membuat *mindfulness* (Ch et al., 2023)

Menurut Calogiuri et al. (2018) Teknologi *immersive virtual reality* (IVR) dapat digunakan untuk pengalaman lingkungan alam, lingkungan virtual yang imersif dengan memadai realitas dan perasaan “berada disana” menunjukkan bahwa memiliki potensi mengelola stress dan menimbulkan perasaan rileks. Hal berhubungan dinyatakan peserta (SK) pada sesi evaluasi bahwa ia memiliki kendala bahwa ia kurang dalam mempersiapkan presentasi serta cemas saat mempersiapkan presentasi hingga mempengaruhi hasilnya. Menurut Hamandia (2022) individu yang merasakan cemas dapat dilihat dari perilakunya seperti menghindari dan menjauh agar tidak melakukan pembicaraan di depan umum. Pada penelitian ini sebelum melakukan presentasi diminta untuk melakukan relaksasi *virtual nature* hal ini dapat membuat peserta merasa nyaman dan tenang sebelum melakukan presentasi.

Dalam penelitian ini, pertemuan pertama hingga ketiga, terdapat beberapa peserta (II, FA, dan SK) menyatakan saat melakukan presentasi dengan *virtual reality* masih merasa gugup, dan mengalami kebingungan dalam pengolahan kata yang ingin disampaikan. Hal ini sesuai dengan ciri ciri mengalami kecemasan berbicara di depan umum, menurut Hamandia (2022) seseorang yang mengalami kecemasan biasa akan mengalami penjeadaan berupa “eee... hmm...” dengan itu membuat tata Bahasa yang disampaikan kurang teratur dan mengalami pemborosan kata. Dalam hasil observasi pun peserta mengalami kaki menekuk berkali kali, hal ini terkadang dialami seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Hamandia, 2022)

Pada pertemuan ketiga peserta menyatakan bahwa mengalami penurunan kecemasan saat berbicara di depan umum menggunakan *virtual reality*, hal ini ditunjukkan saat fasilitator menanyakan dalam sesi evaluasi bahwa peserta mengalami penurunan kecemasan, tidak merasa memikirkan hal yang aneh atau yang membuat gugup, dan sudah lumayan dapat merangkai kata saat presentasi, artinya peserta mendapatkan manfaat dan penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Penurunan kecemasan sangat penting dalam penelitian ini, kemudian tidak terdistraksi pikiran negatif juga berdampak pada penyampaian peserta dalam presentasi, karena peserta dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum maka peserta telah melakukan relaksasi *virtual nature*. Dengan demikian faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada instrumen *Personal Report Public Speaking Anxiety* (PRPSA) kurangnya percaya diri, takut dengan penilaian orang lain, khawatir tentang kesalahan yang ingin disampaikan, kurangnya persiapan, ketakutan situasi sosial, buruk nya keterampilan komunikasi, dan perasaan negatif

terhadap perhatian. Relaksasi *virtual nature* dapat mengatasi peserta yang mengalami tegang dan cemas ketika berbicara di depan umum, tidak lagi terlalu merasa resah dan was was ketika menyampaikan di depan umum, dan memberikan perasaan nyaman dan meningkatkan fokus akibat merasa gugup ketika ingin berbicara di depan umum.

Di sisi lain dari penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya yaitu pada alat ukur yang digunakan, pada penelitian ini hanya menggunakan satu skala yaitu PRPSA, keterbatasan lainnya yaitu ruangan penelitian yang kurang memadai dari hasil *manipulation check* yang dilakukan pada peserta didapati bahwa ruangan untuk penelitian kurang kedap suara sehingga suara di luar ruangan dapat mengganggu jalannya penelitian. Kemudian peserta dalam penelitian ini terbatas yang hanya dilakukan pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang saja.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi relaksasi *virtual nature* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi atau perlakuan. Dengan adanya penelitian ini membuktikan bahwa *virtual nature* dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru yang menjalani Pendidikan di tahun pertama ajaran. Signifikansi penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan dapat diterapkannya relaksasi *virtual nature* sebelum melakukan presentasi pada mahasiswa baru. Demikian pula, bagi peneliti berikutnya diharapkan pada sesi presentasi yang dilakukan peserta sebaiknya memberikan tema yang lebih menarik untuk dipresentasikan agar peserta tertarik membicarakannya selama waktu yang ditentukan, sehingga mampu menggali keadaan peserta khususnya pada sesi evaluasi. Dengan hal itu diharapkan kepada peneliti serta peserta intervensi akan mendapatkan hasil yang sesuai.

Implikasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa, baik ditingkat awal hingga akhir perkuliahan diharapkan mendapatkan edukasi berupa relaksasi virtual yang tepat untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Sebagai pengajar mahasiswa, dosen sebaiknya memberikan banyak kesempatan kepada mahasiswa untuk berbicara di depan kelas. Kemudian bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan variabel terkait kecemasan berbicara di depan umum, menggunakan media lain agar memperoleh gambaran penelitian yang luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B., & Etika Rahmawati, L. (2018). Universitas Muhammadiyah Malang, East Java, Indonesia JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan) Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 08, 109–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.12306>
- Anderson, A. P., Mayer, M. D., Fellows, A. M., Cowan, D. R., Hegel, M. T., & Buckley, J. C. (2017). Relaxation with immersive natural scenes presented using virtual reality. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 88(6), 520–526. <https://doi.org/10.3357/AMHP.4747.2017>
- Auriff, M., & VelkumarT, S. (2013). A Corelation Study To Analyze The Relationship Between Glossophobia And Physical Activity In Undergraduate Collegiate Student. In *Arun* International Journal of Pharmaceutical Science and Health Care Issue* (Vol. 3).
- Bahri, K., Firmansyah, M., Lestari, S., Rahayu, I. L., Febriyanti, S. S., & Manisingsari, D. (2023). Penurunan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 52–61. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7999>
- Balakrishnan, S., Abdullah, N. L., & Sui, L. K. M. (2022). Glossophobia among Engineering Learners: A Case Study at a Technical University. *Asian Journal of University Education*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.24191/ajue.v18i1.17154>
- Beatty, M. J., McCroskey, J. C., & Heisel, A. D. (1998). Communication apprehension as temperamental expression: A communibiological paradigm. *Communication Monographs*, 65(3), 197–219. <https://doi.org/10.1080/03637759809376448>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. In *Sci. Adv* (Vol. 5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Browning, M. H. E. M., Mimnaugh, K. J., van Riper, C. J., Laurent, H. K., & LaValle, S. M. (2020). Can Simulated Nature Support Mental Health? Comparing Short, Single-Doses of 360-Degree Nature Videos in Virtual Reality With the Outdoors. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02667>
- Browning, M. H. E. M., & Rigolon, A. (2019). School green space and its impact on academic performance: A systematic literature review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 3). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030429>
- Browning, M. H. E. M., Shin, S., Drong, G., McAnirlin, O., Gagnon, R. J., Ranganathan, S., Sindelar, K., Hoptman, D., Bratman, G. N., Yuan, S., Prabhu, V. G., & Heller, W. (2023). Daily exposure to virtual nature reduces symptoms of anxiety in college students. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28070-9>

- Calogiuri, G., Litleskare, S., Fagerheim, K. A., Rydgren, T. L., Brambilla, E., & Thurston, M. (2018). Experiencing nature through immersive virtual environments: Environmental perceptions, physical engagement, and affective responses during a simulated nature walk. *Frontiers in Psychology*, 8(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02321>
- Camara, D. R., & Hicks, R. E. (2019). Using Virtual Reality to Reduce State Anxiety and Stress in University Students: An Experiment. *Setting GSTF Journal of Psychology*, 4(2). https://doi.org/10.5176/2345-7929_4.2.100
- Ch, N. A. N., Ansah, A. A., Katrahmani, A., Burmeister, J., Kun, A. L., Mills, C., Shaer, O., & Lee, J. D. (2023). Virtual nature experiences and mindfulness practices while working from home during COVID-19: Effects on stress, focus, and creativity. *International Journal of Human Computer Studies*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102982>
- Dansieh, S. A., Owusu, E., & Seidu, G. A. (2021). Glossophobia: The Fear of Public Speaking in ESL Students in Ghana. *Language Teaching*, 1(1), p22. <https://doi.org/10.30560/lt.v1n1p22>
- El-Nagar Samia Ali, Alam Faten Hasan, Atia Merfat M, Sweelam Rasha Kamal Mohamed, Arrab Mervat Mostafa, & Elzyen Elham S. (2022). Efficiency Of Eye Movement Desensitization And Reprocessing Intervention Technique On Public Speaking Anxiety And Self-Esteem Among Undergraduate Nursing Students. In *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2022, Issue 8). <http://journalppw.com>
- Foronda, C., MacWilliams, B., & McArthur, E. (2016). Interprofessional communication in healthcare: An integrative review. In *Nurse Education in Practice* (Vol. 19, pp. 36–40). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.04.005>
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59–70.
- Hanifah, W., & Putri, K. Y. S. (2022). Efektivitas Komunikasi Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Ilmu Komunika Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018. <https://doi.org/https://doi.org/10.35326/medialog.v3i2.639>
- Hartig, T., & Jahncke, H. (2017). Letter to the editor: Attention restoration in natural environments: Mixed mythical metaphors for meta-analysis. In *Journal of Toxicology and Environmental Health - Part B: Critical Reviews* (Vol. 20, Issue 5, pp. 305–315). Taylor and Francis Inc. <https://doi.org/10.1080/10937404.2017.1363101>
- Hartig, T., & Mang, M. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0013916591231001>
- Hernawati Taty, Sriati Aat, Maesaroh Imas, Salsabila Azzahra, & Nurafni Ratu. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2, 903–912. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4028>
- Herrero, R., García-Palacios, A., Castilla, D., Molinari, G., & Botella, C. (2014). Virtual reality for the induction of positive emotions in the treatment of fibromyalgia: A pilot study over

- acceptability, satisfaction, and the effect of virtual reality on mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(6), 379–384. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0052>
- Jamil, M. (2018). *Pemanfaatan Teknologi Virtual Reality (VR) Di Perpustakaan...(M Jamil) Pemanfaatan Teknologi Virtual Reality (VR) di Perpustakaan*. 99–113.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature A Psychological Perspective The right of the cambridge university press Cambridge New York Port Chester Melbourne Sydney*.
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward An Integrative Framework. In *Journal o/Enuinm,mfol Ps>clmlog~* (Vol. 16).
- Knaust, T., Felnhofer, A., Kothgassner, O. D., Höllmer, H., Gorzka, R. J., & Schulz, H. (2022). Exposure to virtual nature: the impact of different immersion levels on skin conductance level, heart rate, and perceived relaxation. *Virtual Reality*, 26(3), 925–938. <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00595-2>
- Lakhani, A., Martin, K., Gray, L., Mallison, J., Grimbeek, P., Hollins, I., & Mackareth, C. (2020). What Is the Impact of Engaging With Natural Environments Delivered Via Virtual Reality on the Psycho-emotional Health of People With Spinal Cord Injury Receiving Rehabilitation in Hospital? Findings From a Pilot Randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 101(9), 1532–1540. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.05.013>
- Liszio Stefan, Graf Linda, & Masuch Maic. (2018). The Relaxing Effect of Virtual Nature: Immersive Technology Provides Relief in Acute Stress Situations. <https://www.researchgate.net/publication/332341600>
- Maulana, M. A., & Hidayati, A. (2016). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Univet Bantara Sukoharjo Angkatan Tahun 2015/2016.
- Mccroskey 1984. (1984).
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37(4), 269–277. <https://doi.org/10.1080/03637757009375677>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>
- McNeil Daniel W, & Lawrence Suzanne M. (2002). Relaxation training. In *Journal of Clinical Geropsychology, and Journal of Developmental and Physical Disabilities*.
- Monarth, Harrison., & Kase, Larina. (2007). *The confident speaker : beat your nerves and communicate at your best in any situation*. McGraw-Hill.
- Noorakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*.

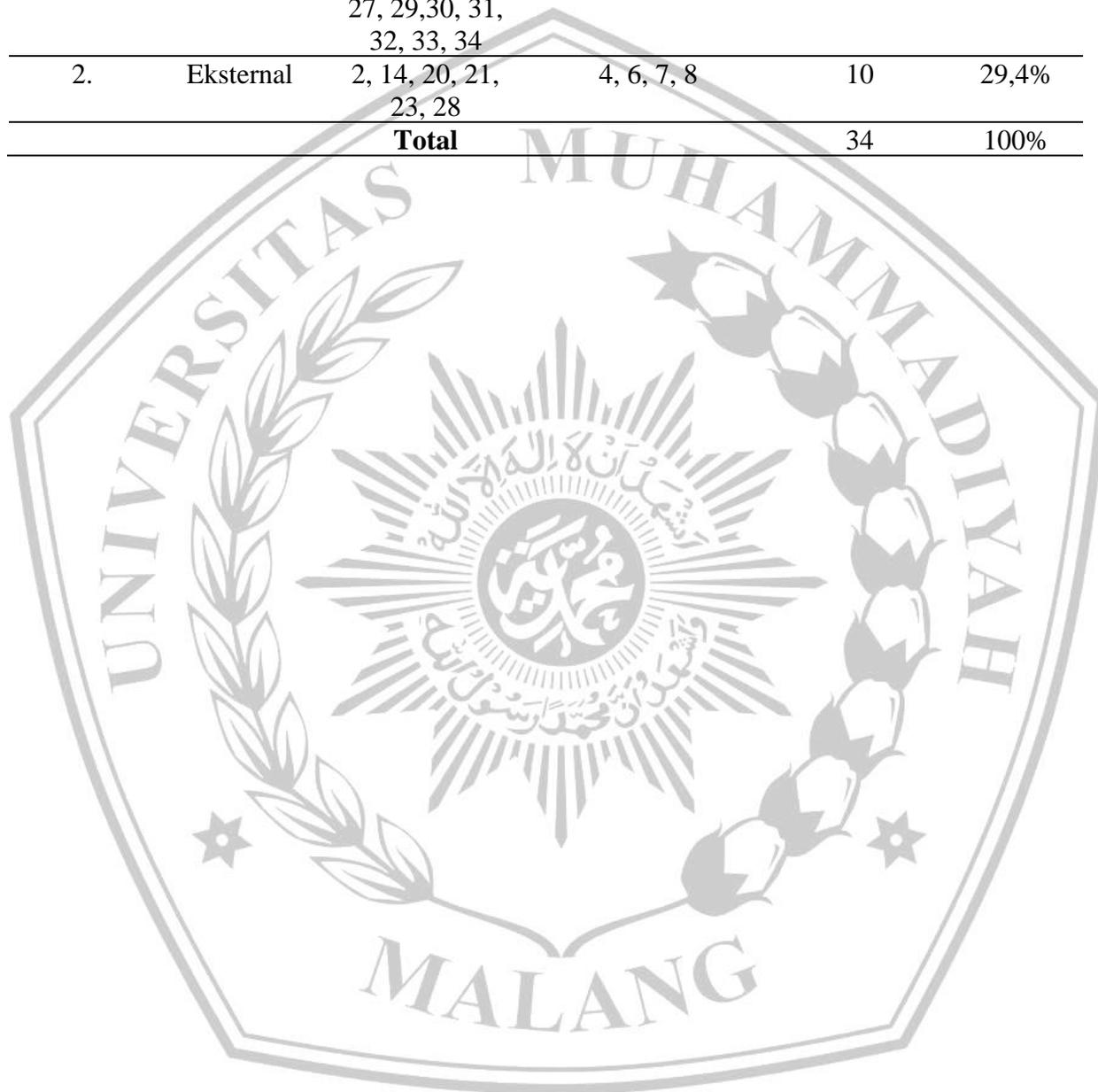
- Novitria, & Khoirunnisa. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin.
- Nur'aeni. (2021). Psikologi Eksperimen: *Teori dan Implementasi*.
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa (Public Speaking Anxiety Level in College Students). In *Syiah Kuala Psychology Journal* (Vol. 1, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/skpj.v1i2.28436>
- O'meara, A., Cassarino, M., Bolger, A., & Setti, A. (2020). Virtual reality nature exposure and test anxiety. *Multimodal Technologies and Interaction*, 4(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/mti4040075>
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2024). Pentingnya Public Speaking guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa. *journal of information systems and management*, 03(03). <https://jisma.org>
- Rayani, D. F., Binsallman, A. M., Barayan, R. M., Maghrabi, R. A., Morsy, N. M., Elsayes, H. A., Mahsoon, A. N., & Sharif, L. S. (2023). Glossophobia: A Cross-Sectional Assessment of Public Speaking Anxiety among Saudi Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 13(2), 166–175. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v13i2.50028>
- Rochmawati Dwi Heppy. (2015). Teknik Relaksasi Otot Progressif Untuk Menurunkan Kecemasan.
- Rutkowski, S., Szczegielniak, J., & Szczepańska-gieracha, J. (2021). Evaluation of the efficacy of immersive virtual reality therapy as a method supporting pulmonary rehabilitation: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.3390/jcm10020352>
- Sahara, M., & Nurcholis, I. A. (2022). The Causes Of Glossophobia In The Students Speaking Classroom. In *Teaching English and Language Learning English Journal (TELLE)* (Vol. 02, Issue 03).
- Serrano, B., Baños, R. M., & Botella, C. (2016). Virtual reality and stimulation of touch and smell for inducing relaxation: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 55, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.007>
- Shu, Y., Wu, C., & Zhai, Y. (2022). Impacts of Landscape Type, Viewing Distance, and Permeability on Anxiety, Depression, and Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169867>
- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.756>

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Utami, & Oktarisa. (2021). Virtual Reality Berbasis Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum.
- Wang, T. C., Sit, C. H. P., Tang, T. W., & Tsai, C. L. (2020). Psychological and physiological responses in patients with generalized anxiety disorder: The use of acute exercise and virtual reality environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134855>
- White, M. P., Yeo, N. L., Vassiljev, P., Lundstedt, R., Wallergård, M., Albin, M., & Löhmus, M. (2018). A prescription for “nature” – The potential of using virtual nature in therapeutics. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 14*, 3001–3013. <https://doi.org/10.2147/NDT.S179038>
- Whyte Jennifer. (2002). *Virtual Reality and the Built Environment*.
- Wibawanti, I. P., Sari, E. P., & Puspa, V. (2018). Pelatihan Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Kader Kesehatan Jiwa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 1*(3), 190–200. <https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.458>
- Yu, C. P., Lee, H. Y., & Luo, X. Y. (2018). The effect of virtual reality forest and urban environments on physiological and psychological responses. *Urban Forestry and Urban Greening, 35*, 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.08.013>



Lampiran 1. Blueprint Skala Personal Report Of Public Speaking Anxiety

NO	ASPEK	ITEM	ITEM	JUMLAH	BOBOT
		FAVORABLE	UNFAVORABEL		
1.	Internal	1, 3, 5, 9, 10, 13, 19, 22, 25, 27, 29,30, 31, 32, 33, 34	11, 12, 15, 16, 17, 18, 24, 26	24	70,6%
2.	Eksternal	2, 14, 20, 21, 23, 28	4, 6, 7, 8	10	29,4%
Total				34	100%



Lampiran 2. Skala PRPSA (Personal Report of Public Speaking Anxiety)

Nama :

Petunjuk pengerjaan :

Berilah tanda checklist () sesuai dengan keadaan diri Anda pada pilihan jawaban yang tersedia.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

N : Netral

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Saat mempersiapkan presentasi, saya merasa tegang dan gugup					
2	Saya merasa tegang ketika melihat kata "sambutan" dan "presentasi" pada penugasan saat pembelajaran					
3	Pikiran saya campur aduk ketika saya sedang memberikan presentasi					
4	Setelah presentasi, saya merasa telah memiliki pengalaman yang menyenangkan					
5	Saya merasa cemas ketika memikirkan presentasi mendatang					
6	Saya tidak takut memberikan presentasi					
7	Meskipun saya gugup sebelum presentasi, saya segera tenang ketika berbicara					
8	Saya menantikan untuk memberikan presentasi					
9	Ketika pengajar memberikan tugas berbicara di depan kelas, saya merasa tegang					
10	Tangan saya gemetar saat memberikan presentasi					
11	Saya merasa tenang ketika memberikan presentasi					
12	Saya menikmati persiapan presentasi					
13	Saya terus-menerus takut melupakan yang sudah saya persiapkan untuk saya katakan					
14	Saya menjadi cemas ketika seseorang bertanya kepada saya tentang topik yang tidak saya ketahui					

15	Saya menghadapi tugas presentasi dengan percaya diri					
16	Saya merasa bahwa saya menguasai diri sepenuhnya ketika memberikan presentasi					
17	Pikiran saya jernih ketika memberikan presentasi					
18	Saya tidak takut memberikan presentasi					
19	Saya berkeringat sebelum memulai presentasi					

No	Aitem	STS	TS	N	S	SS
20	Jantung saya berdetak sangat cepat sesaat saya memulai presentasi					
21	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan sesaat sebelum presentasi dimulai					
22	Bagian tubuh tertentu dari tubuh saya menjadi sangat tegang dan kaku ketika presentasi					
23	Saya merasa tegang dan cemas ketika menyadari bahwa waktu presentasi yang tersisa tinggal sedikit lagi					
24	Saat memberikan presentasi, saya mengetahui bahwa saya dapat mengendalikan perasaan tegang dan stress					
25	Saya bernafas lebih cepat sebelum presentasi					
26	Saya merasa nyaman dan santai sesaat sebelum memberikan presentasi					
27	Saya kurang pandai dalam presentasi karena saya cemas					
28	Saya merasa cemas ketika guru mengumumkan tanggal tugas presentasi					
29	Saat saya membuat kesalahan saat presentasi, saya merasa sulit berkonsentrasi pada bagian selanjutnya					
30	Selama presentasi penting, saya merasakan perasaan tidak berdaya yang memuncak					
31	Saya sulit tidur pada malam sebelum presentasi					
32	Jantung saya berdetak sangat cepat saat presentasi					
33	Saya merasa cemas saat menunggu untuk presentasi					

34	Saat saya memberikan presentasi, saya menjadi sangat gugup hingga melupakan informasi yang saya ketahui					
----	---	--	--	--	--	--



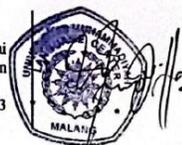
Lampiran 3. Terjemahan 1 Skala PRPSA (Personal Report of Public Speaking Anxiety)

Laporan Kecemasan Berbicara di depan Umum

1. Saat mempersiapkan pidato, saya merasa tegang dan gugup.
2. Saya merasa tegang ketika melihat tugas saya adalah pidato atau presentasi.
3. Pikiran saya menjadi kacau dan bingung saat berpidato.
4. Setelah berpidato, saya merasa telah memiliki pengalaman yang menyenangkan.
5. Saya merasa cemas ketika memikirkan pidato mendatang.
6. Saya tidak takut untuk berpidato.
7. Meskipun saya gugup sebelum pidato, saya mulai merasa tenang saat sudah memulainya.
8. Saya menantikan kesempatan untuk memberikan pidato.
9. Ketika guru memberikan tugas berbicara di depan kelas, saya merasa gugup.
10. Tangan saya gemetar saat memberikan pidato.
11. Saya merasa nyaman saat berpidato.
12. Saya senang melakukan persiapan berpidato.
13. Saya selalu khawatir lupa isi pidato yang sudah saya persiapkan.
14. Saya merasa cemas jika seseorang bertanya tentang topik yang tidak saya ketahui.
15. Saya menyelesaikan tugas pidato dengan percaya diri.
16. Saya merasa benar-benar bisa mengontrol diri saat berpidato.
17. Pikiran saya menjadi jernih saat berpidato.
18. Saya tidak takut berpidato.
19. Saya berkeringat sebelum memulai pidato.
20. Jantung saya berdetak sangat cepat tepat saat saya mulai berpidato.
21. Saya sangat cemas saat duduk di ruangan tepat sebelum pidato saya dimulai.
22. Beberapa bagian tubuh saya menjadi sangat tegang dan kaku saat berpidato.
23. Saya sangat cemas ketika tahu waktu pidato saya tersisa sedikit lagi.
24. Saat memberikan pidato, saya dapat mengendalikan perasaan tegang dan stres.
25. Saya bernapas lebih cepat tepat sebelum memulai pidato.
26. Saya merasa nyaman dan rileks sebelum memulai pidato.
27. Saya tampil kurang baik saat berpidato karena saya cemas.
28. Saya merasa cemas ketika guru mengumumkan tanggal tugas pidato.
29. Saat membuat kesalahan selama berpidato, setelahnya saya akan sulit berkonsentrasi.
30. Selama memberikan pidato penting, saya makin merasa putus asa.
31. Saya sulit tidur pada malam sebelum memberikan pidato.
32. Jantung saya berdetak sangat cepat saat berpidato.
33. Saya merasa cemas saat menunggu giliran berpidato.
34. Saat berpidato, saya begitu gugup sampai-sampai lupa informasi yang saya tahu.

Lembaga Pengembangan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Malang dengan ini menyatakan bahwa dokumen berbahasa Indonesia ini merupakan terjemahan dari dokumen berbahasa Inggris yang diterima dan diterjemahkan oleh Wardatul Hasanah, S.Pd.

21/11/2023



Lampiran 4. Terjemahan 2 Skala PRPSA (Personal Report of Public Speaking Anxiety)

Nama Penerjemah	:	Irine Putri Shaliha
Pekerjaan	:	Dosen

Aitem Bahasa Inggris	Terjemahan Bahasa Indonesia
<i>While preparing to give a speech, I feel tense and nervous</i>	Saat bersiap-siap untuk memberikan pidato/presentasi, saya merasa tegang dan gugup
<i>I feel tense when I see the words "speech" or "presentation" on an assignment when studying</i>	Saya merasa tegang ketika melihat kata-kata "pidato" atau "presentasi" pada tugas saat belajar
<i>My thoughts become confused and jumbled when I am giving a speech</i>	Pikiran saya menjadi bingung dan campur aduk ketika saya sedang memberikan pidato/presentasi
<i>Right after giving a speech, I feel that I have had a pleasant experience</i>	Setelah memberikan pidato/presentasi, saya merasa bahwa saya memiliki pengalaman yang menyenangkan
<i>I get anxious when I think about a speech coming up</i>	Saya menjadi cemas ketika memikirkan pidato/presentasi yang akan datang
<i>I have no fear of giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan pidato/presentasi
<i>Although I am nervous just before starting a speech, I soon settle down when talking</i>	Meskipun saya gugup sebelum memulai memberikan pidato/presentasi saya segera tenang ketika berbicara
<i>I look forward to giving a speech</i>	Saya menantikan untuk memberikan pidato/presentasi
<i>When the teacher announces a speaking assignment in class, I can feel myself getting nervous</i>	Ketika guru mengumumkan tugas berbicara di kelas, saya merasa gugup
<i>My hands tremble when I am giving a speech</i>	Tangan saya gemetar saat memberikan pidato/presentasi
<i>I feel relaxed when giving a speech</i>	Saya merasa santai ketika memberikan pidato/presentasi
<i>I enjoy preparing for a speech</i>	Saya menikmati persiapan pidato/presentasi
<i>I am in constant fear of forgetting what I prepared to say</i>	Saya terus-menerus takut melupakan apa yang saya persiapkan untuk saya katakan
<i>I get anxious if someone asks me about my topic that I don't know</i>	Saya menjadi cemas jika seseorang bertanya kepada saya tentang topik yang saya tidak tahu
<i>I face the task of giving a speech with confidence</i>	Saya menghadapi tugas presentasi dengan percaya diri

<i>I feel that I am in complete control of myself while giving a speech</i>	Saya merasa bahwa saya memiliki kendali penuh atas diri saya sendiri saat memberikan pidato/presentasi
<i>My mind is clear when giving a speech</i>	Pikiran saya jernih ketika memberikan pidato/presentasi
<i>I do not dread giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan pidato/presentasi
<i>I sweat right before starting a speech</i>	Saya berkeringat sebelum memulai pidato/presentasi
<i>My heart beats very fast just as I start giving a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat kencang saat saya mulai berpidato/presentasi
<i>I experience considerable anxiety while sitting in the room just before my speech starts</i>	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan sebelum pidato/presentasi saya dimulai
<i>Certain parts of my body become very tense and rigid while giving a speech</i>	Bagian tertentu dari tubuh saya menjadi sangat tegang dan kaku saat memberikan pidato/presentasi
<i>Realizing that only a little time remains in my speech makes me very anxious</i>	Menyadari bahwa sebentar lagi adalah waktunya saya akan berpidato/presentasi membuat saya cemas
<i>While giving a speech, I know I can control my feelings of tension and stress</i>	Saat memberikan pidato/presentasi, saya tahu saya bisa mengendalikan perasaan tegang dan stres saya
<i>I breathe faster right before starting a speech</i>	Saya bernapas lebih cepat sebelum memulai pidato
<i>I feel comfortable and relaxed in the time just before giving a speech</i>	Saya merasa nyaman dan santai sesaat sebelum memberikan pidato/presentasi
<i>I do poorer on speeches because I am anxious</i>	Saya kurang pandai dalam berpidato atau melakukan presentasi karena saya cemas
<i>I feel anxious when the teacher announces the date of a speech assignment</i>	Saya merasa cemas ketika guru mengumumkan tanggal tugas presentasi
<i>When I make a mistake during a speech, I find it hard to concentrate on the parts that follow</i>	Ketika saya membuat kesalahan saat presentasi, saya merasa sulit berkonsentrasi pada bagian berikutnya
<i>During an important speech I experience a feeling of helplessness building up</i>	Selama pidato/presentasi penting saya mengalami perasaan tidak berdaya yang memuncak
<i>I have trouble falling asleep the night before a speech</i>	Saya sulit tidur pada malam sebelum pidato/presentasi

<i>My heart beats really fast while presenting a speech</i>	Jantungku berdetak sangat kencang saat menyampaikan pidato/presentasi
<i>I feel anxious while waiting to give my speech</i>	Saya merasa cemas saat menunggu untuk memberikan pidato/presentasi saya
<i>While giving a speech, I get so nervous I forget information I really know</i>	Saat memberikan pidato/presentasi, saya menjadi sangat gugup hingga saya lupa informasi yang sebenarnya saya ketahui



Lampiran 5. Hasil Expert Judgement Panelis 1

EXPERT JUDGEMENT

Nama Expert	:	May Lia Elfina, M.Psi., Psikolog
Pekerjaan	:	Psikolog-Dosen

No	Aitem Bahasa Inggris	Aitem Bahasa Indonesia	F/UF	Penilaian	
				Skor (1-4)	Keterangan
1	<i>While preparing to give a speech, I feel tense and nervous</i>	Saat mempersiapkan presentasi, saya merasa tegang dan gugup	F	4	
2	<i>I feel tense when I see the words "speech" or "presentation" on an assignment when studying</i>	Saya merasa tegang ketika melihat kata "presentasi" pada saat belajar	F	3	Sambutan atau presentasi
3	<i>My thoughts become confused and jumbled when I am giving a speech</i>	Pikiran saya campur aduk ketika saya sedang memberikan presentasi	F	4	
4	<i>Right after giving a speech, I feel that I have had a pleasant experience</i>	Setelah presentasi, saya merasa telah memiliki pengalaman yang menyenangkan	UF	4	
5	<i>I get anxious when I think about a speech coming up</i>	Saya merasa cemas ketika memikirkan presentasi mendatang	F	4	
6	<i>I have no fear of giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan presentasi	UF	4	
7	<i>Although I am nervous just before starting a speech, I soon settle down when talking</i>	Meskipun saya gugup sebelum presentasi, saya segera tenang ketika berbicara	UF	3	
8	<i>I look forward to giving a speech</i>	Saya menantikan untuk memberikan presentasi	UF	4	

9	<i>When the teacher announces a speaking assignment in class, I can feel myself getting nervous</i>	Ketika pengajar memberikan tugas berbicara di depan kelas, saya merasa tegang	F	4	Guru mungkin yaa..
10	<i>My hands tremble when I am giving a speech</i>	Tangan saya gemetar saat memberikan presentasi	F	4	
11	<i>I feel relaxed when giving a speech</i>	Saya merasa tenang ketika memberikan presentasi	UF	4	

12	<i>I enjoy preparing for a speech</i>	Saya menikmati persiapan presentasi	UF	3	
13	<i>I am in constant fear of forgetting what I prepared to say</i>	Saya terus-menerus takut melupakan yang sudah saya persiapkan untuk saya katakan	F	4	Saya terus menerus takut atau khawatir melupakan apa yang sudah saya siapkan untuk presentasi/sambutan
14	<i>I get anxious if someone asks me about my topic that I don't know</i>	Saya menjadi cemas ketika seseorang bertanya kepada saya tentang topik yang tidak saya ketahui	F	4	
15	<i>I face the task of giving a speech with confidence</i>	Saya menghadapi tugas presentasi dengan percaya diri	UF	4	
16	<i>I feel that I am in complete control of myself while giving a speech</i>	Saya merasa bahwa saya menguasai diri sepenuhnya ketika memberikan presentasi	UF	3	
17	<i>My mind is clear when giving a speech</i>	Pikiran saya jernih ketika memberikan presentasi	UF	4	
18	<i>I do not dread giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan presentasi	UF	4	
19	<i>I sweat right before starting a speech</i>	Saya berkeringat sebelum memulai presentasi	F	3	Tepat sebelum memulai presentasi

20	<i>My heart beats very fast just as I start giving a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat cepat sesaat saya memulai presentasi	F	4	
21	<i>I experience considerable anxiety while sitting in the room just before my speech starts</i>	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan sesaat sebelum presentasi dimulai	F	3	
22	<i>Certain parts of my body become very tense and rigid while giving a speech</i>	Bagian tubuh tertentu dari tubuh saya menjadi sangat tegang dan kaku ketika presentasi	F	3	
23	<i>Realizing that only a little time remains in my speech makes me very anxious</i>	Saya merasa tegang dan cemas ketika menyadari bahwa waktu presentasi yang	F	2	Coba dipastikan lagi apakah mksdnya sama antara bhs inggris dan indonesia

		tersisa tinggal sedikit lagi			
24	<i>While giving a speech, I know I can control my feelings of tension and stress</i>	Saat memberikan presentasi, saya mengetahui bahwa saya dapat mengendalikan perasaan tegang dan stres	UF	4	
25	<i>I breathe faster right before starting a speech</i>	Saya bernafas lebih cepat sebelum presentasi	F	4	Tepat sebelum presentasi
26	<i>I feel comfortable and relaxed in the time just before giving a speech</i>	Saya merasa nyaman dan santai sekitar satu jam atau sesaat sebelum memberikan presentasi	UF	4	Saya merasa nyaman dan santai sesaat sebelum memberikan presentasi
27	<i>I do poorer on speeches because I am anxious</i>	Saya kurang pandai dalam presentasi karena saya cemas	F	4	

28	<i>I feel anxious when the teacher announces the date of a speech assignment</i>	Saya merasa cemas ketika guru mengumumkan tanggal tugas presentasi	F	3	
29	<i>When I make a mistake during a speech, I find it hard to concentrate on the parts that follow</i>	Saat saya membuat kesalahan saat presentasi, saya merasa sulit berkonsentrasi pada bagian selanjutnya	F	4	
30	<i>During an important speech I experience a feeling of helplessness building up</i>	Selama presentasi penting, saya merasakan perasaan tidak berdaya yang memuncak	F	3	
31	<i>I have trouble falling asleep the night before a speech</i>	Saya sulit tidur pada malam sebelum presentasi	F	4	
32	<i>My heart beats really fast while presenting a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat cepat saat presentasi	F	4	
33	<i>I feel anxious while waiting to give my speech</i>	Saya merasa cemas saat menunggu untuk presentasi	F	3	
34	<i>While giving a speech, I get so nervous I forget information I really know</i>	Saat saya memberikan presentasi, saya menjadi sangat gugup hingga melupakan informasi yang saya ketahui	F	4	Saat saya memberikan presentasi, saya menjadi sangat gugup sehingga melupakan informasi yang sebenarnya sangat saya ketahui

Lampiran 6. Hasil Expert Judgement Panelis 2

EXPERT JUDGEMENT

Nama Expert	: Silfiasari, S.Pt., M.Si
Pekerjaan	: Dosen

Aitem Bahasa Inggris	Aitem Bahasa Indonesia	F/UF	Penilaian	
			Skor (1-4)	Keterangan
<i>While preparing to give a speech, I feel tense and nervous</i>	Saat mempersiapkan presentasi, saya merasa tegang dan gugup	UF F	4	
<i>I feel tense when I see the words "speech" or "presentation" on an assignment when studying</i>	Saya merasa tegang ketika melihat kata "presentasi" pada saat belajar	UF F	2	speechnya belum diajarkan
<i>My thoughts become confused and jumbled when I am giving a speech</i>	Pikiran saya campur aduk ketika saya sedang memberikan presentasi	UF F	4	
<i>Right after giving a speech, I feel that I have had a pleasant experience</i>	Setelah presentasi, saya merasa telah memiliki pengalaman yang menyenangkan	P UF	4	
<i>I get anxious when I think about a speech coming up</i>	Saya merasa cemas ketika memikirkan presentasi mendatang	UF F	4	
<i>I have no fear of giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan presentasi	P UF	4	
<i>Although I am nervous just before starting a speech, I soon settle down when talking</i>	Meskipun saya gugup sebelum presentasi, saya segera tenang ketika berbicara	P UF	4	
<i>I look forward to giving a speech</i>	Saya menantikan untuk memberikan presentasi	P UF	4	
<i>When the teacher announces a speaking assignment in class, I can feel myself getting nervous</i>	Ketika pengajar memberikan tugas berbicara di depan kelas, saya merasa tegang	UF F	4	
<i>My hands tremble when I am giving a speech</i>	Tangan saya gemetar saat memberikan presentasi	UF F	4	

Penilaian saya disini ←
berdasarkan skor aitem
bhs Inggris ke bhs Indonesia.
Saya mengabaikan F/UF

<i>I feel relaxed when giving a speech</i>	Saya merasa tenang ketika memberikan presentasi	F UF	A	
<i>I enjoy preparing for a speech</i>	Saya menikmati persiapan presentasi	F UF	3	Saya menikmati ketika menyiapkan presentasi
<i>I am in constant fear of forgetting what I prepared to say</i>	Saya terus-menerus takut melupakan yang sudah saya persiapkan untuk saya katakan	UF F	3	
<i>I get anxious if someone asks me about my topic that I don't know</i>	Saya menjadi cemas ketika seseorang bertanya kepada saya tentang topik yang tidak saya ketahui	UF F	A	
<i>I face the task of giving a speech with confidence</i>	Saya menghadapi tugas presentasi dengan percaya diri	F UF	A	
<i>I feel that I am in complete control of myself while giving a speech</i>	Saya merasa bahwa saya menguasai diri sepenuhnya ketika memberikan presentasi	F UF	4	
<i>My mind is clear when giving a speech</i>	Pikiran saya jernih ketika memberikan presentasi	F UF	4	
<i>I do not dread giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan presentasi	F UF	4	
<i>I sweat right before starting a speech</i>	Saya berkeringat sebelum memulai presentasi	UF F	4	
<i>My heart beats very fast just as I start giving a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat cepat sesaat sebelum saya memulai presentasi	UF F	3	sekuat sebelum saya
<i>I experience considerable anxiety while sitting in the room just before my speech starts</i>	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan sesaat sebelum presentasi dimulai	UF F	4	
<i>Certain parts of my body become very tense and rigid while giving a speech</i>	Bagian tubuh tertentu dari tubuh saya menjadi sangat tegang dan kaku ketika presentasi	UF F	A	
<i>Realizing that only a little time remains in my speech makes me very anxious</i>	Saya merasa tegang dan cemas ketika menyadari bahwa waktu presentasi yang	UF F	4	

	tersisa tinggal sedikit lagi			
<i>While giving a speech, I know I can control my feelings of tension and stress</i>	Saat memberikan presentasi, saya mengetahui bahwa saya dapat mengendalikan perasaan tegang dan stres	U UF	4	
<i>I breathe faster right before starting a speech</i>	Saya bernafas lebih cepat sebelum presentasi	U F	3	sebelum memulai Presentasi
<i>I feel comfortable and relaxed in the time just before giving a speech</i>	Saya merasa nyaman dan santai sekitar satu jam atau <u>sesaat</u> sebelum memberikan presentasi	U UF	1	Sekitar sahangam? Apakah in the time artinya sekitar sahangam? harusnya sesaat sebelum
<i>I do poorer on speeches because I am anxious</i>	Saya kurang pandai dalam presentasi karena saya cemas	U F	4	
<i>I feel anxious when the teacher announces the date of a speech assignment</i>	Saya merasa cemas ketika guru mengumumkan tanggal ^{penyusunan tugas} presentasi	U F	3 4	
<i>When I make a mistake during a speech, I find it hard to concentrate on the parts that follow</i>	Saat saya membuat kesalahan saat presentasi, saya merasa sulit berkonsentrasi pada bagian selanjutnya	U F	4	
<i>During an important speech I experience a feeling of helplessness building up</i>	Selama presentasi penting, saya merasakan perasaan tidak berdaya yang memuncak	U F	4	
<i>I have trouble falling asleep the night before a speech</i>	Saya sulit tidur pada malam sebelum presentasi	U F	4	
<i>My heart beats really fast while presenting a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat cepat saat presentasi	U F	4	
<i>I feel anxious while waiting to give my speech</i>	Saya merasa cemas saat menunggu untuk presentasi	U F	4	
<i>While giving a speech, I get so nervous I forget information I really know</i>	Saat saya memberikan presentasi, saya menjadi sangat gugup hingga melupakan	U F	4	

Lampiran 7. Hasil Expert Judgement Panelis 3

EXPERT JUDGEMENT

Nama Expert	: Navy Tri Indah S., M.Ed.
Pekerjaan	: Laboran.

Aitem Bahasa Inggris	Aitem Bahasa Indonesia	F/UF	Penilaian	
			Skor (1-4)	Keterangan
<i>While preparing to give a speech, I feel tense and nervous</i>	Saat mempersiapkan presentasi, saya merasa tegang dan gugup	UF	4	
<i>I feel tense when I see the words "speech" or "presentation" on an assignment when studying</i>	Saya merasa tegang ketika melihat kata "presentasi" pada saat belajar	UF	3	pada penugasan saat pembelajaran.
<i>My thoughts become confused and jumbled when I am giving a speech</i>	Pikiran saya campur aduk ketika saya sedang memberikan presentasi	UF	4.	
<i>Right after giving a speech, I feel that I have had a pleasant experience</i>	Setelah presentasi, saya merasa telah memiliki pengalaman yang menyenangkan	F	4.	
<i>I get anxious when I think about a speech coming up</i>	Saya merasa cemas ketika memikirkan presentasi mendatang	UF	4	
<i>I have no fear of giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan presentasi	F	4	
<i>Although I am nervous just before starting a speech, I soon settle down when talking</i>	Meskipun saya gugup sebelum presentasi, saya segera tenang ketika berbicara merasa	F	4	
<i>I look forward to giving a speech</i>	Saya menantikan untuk memberikan presentasi	F	4.	
<i>When the teacher announces a speaking assignment in class, I can feel myself getting nervous</i>	Ketika pengajar memberikan tugas berbicara di depan kelas, saya merasa tegang	UF	4	
<i>My hands tremble when I am giving a speech</i>	Tangan saya gemetar saat memberikan presentasi	UF	4	

<i>I feel relaxed when giving a speech</i>	Saya merasa tenang ketika memberikan presentasi	F	4	
<i>I enjoy preparing for a speech</i>	Saya menikmati persiapan presentasi	F	4	↳ mempersiapkan.
<i>I am in constant fear of forgetting what I prepared to say</i>	Saya terus-menerus takut melupakan yang sudah saya persiapkan untuk saya katakan	UF	4.	
<i>I get anxious if someone asks me about my topic that I don't know</i>	Saya menjadi cemas ketika seseorang bertanya kepada saya tentang topik yang tidak saya ketahui	UF	4	
<i>I face the task of giving a speech with confidence</i>	Saya menghadapi tugas presentasi dengan percaya diri	F	4	
<i>I feel that I am in complete control of myself while giving a speech</i>	Saya merasa bahwa saya menguasai diri sepenuhnya ketika memberikan presentasi	F	4	
<i>My mind is clear when giving a speech</i>	Pikiran saya jernih ketika memberikan presentasi	F	4	
<i>I do not dread giving a speech</i>	Saya tidak takut memberikan presentasi	F	4.	
<i>I sweat right before starting a speech</i>	Saya berkeringat sebelum memulai presentasi	UF	4	
<i>My heart beats very fast just as I start giving a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat cepat sesaat saya memulai presentasi	UF	4.	
<i>I experience considerable anxiety while sitting in the room just before my speech starts</i>	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan sesaat sebelum presentasi dimulai	UF	4	
<i>Certain parts of my body become very tense and rigid while giving a speech</i>	Bagian tubuh tertentu dari tubuh saya menjadi sangat tegang dan kaku ketika presentasi	UF	4	
<i>Realizing that only a little time remains in my speech makes me very anxious</i>	Saya merasa tegang dan cemas ketika menyadari bahwa waktu presentasi yang	UF	4	

	tersisa tinggal sedikit lagi			
<i>While giving a speech, I know I can control my feelings of tension and stress</i>	Saat memberikan presentasi, saya mengetahui bahwa saya dapat mengendalikan perasaan tegang dan stres	F	4	
<i>I breathe faster right before starting a speech</i>	Saya bernafas lebih cepat sebelum presentasi	UF	4	
<i>I feel comfortable and relaxed in the time just before giving a speech</i>	Saya merasa nyaman dan santai sekitar satu jam atau sesaat sebelum memberikan presentasi	F	4.	
<i>I do poorer on speeches because I am anxious</i>	Saya kurang pandai dalam presentasi karena saya cemas	UF	4.	
<i>I feel anxious when the teacher announces the date of a speech assignment</i>	Saya merasa cemas ketika guru mengumumkan tanggal tugas presentasi	UF	4.	
<i>When I make a mistake during a speech, I find it hard to concentrate on the parts that follow</i>	Saat saya membuat kesalahan saat presentasi, saya merasa sulit berkonsentrasi pada bagian selanjutnya	UF	4.	
<i>During an important speech I experience a feeling of helplessness building up</i>	Selama presentasi penting, saya merasakan perasaan tidak berdaya yang memuncak	UF	4.	
<i>I have trouble falling asleep the night before a speech</i>	Saya sulit tidur pada malam sebelum presentasi	UF	4.	
<i>My heart beats really fast while presenting a speech</i>	Jantung saya berdetak sangat cepat saat presentasi	UF	4.	
<i>I feel anxious while waiting to give my speech</i>	Saya merasa cemas saat menunggu untuk presentasi	UF	4.	
<i>While giving a speech, I get so nervous I forget information I really know</i>	Saat saya memberikan presentasi, saya menjadi sangat gugup hingga melupakan	UF	4.	

Item	Keterangan	Tindak Lanjut	Item Awal	Item Revisi
Item 1	Valid			
Item 2	Gugur	Direvisi	Saya merasa tegang ketika melihat kata "presentasi" pada saat belajar	Saya merasa tegang ketika melihat kata "sambutan" dan "presentasi" pada penugasan saat pembelajaran
Item 3	Valid			
Item 4	Valid			
Item 5	Valid			
Item 6	Valid			
Item 7	Valid			
Item 8	Valid			
Item 9	Valid			
Item 10	Valid			
Item 11	Valid			
Item 12	Valid			
Item 13	Valid			
Item 14	Valid			
Item 15	Valid			
Item 16	Valid			
Item 17	Valid			
Item 18	Valid			
Item 19	Valid			
Item 20	Valid			
Item 21	Valid			
Item 22	Valid			
Item 23	Valid			
Item 24	Valid			
Item 25	Valid			
Item 26	Gugur	Direvisi	Saya merasa nyaman dan santai sekitar satu jam atau sesaat sebelum memberikan presentasi	Saya merasa nyaman dan santai sesaat sebelum memberikan presentasi
Item 27	Valid			

Item 28	Valid			
Item 29	Valid			
Item 30	Valid			
Item 31	Valid			
Item 32	Valid			
Item 33	Valid			
Item 34	Valid			



Lampiran 9. Data hasil turun lapang adaptasi skala

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Riris Ay	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	1	3	3	2	
TH	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Asep	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	1
Andi Su	4	2	1	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	
Aman M	5	5	5	1	4	1	2	2	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	4	3	4	4	3	
Herlina	4	2	3	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	5	4	5	
niza	4	5	5	3	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	2	2	2	2	5	4	3	4	3	1	3	4	4	
Muham	4	3	5	1	4	3	1	1	4	5	2	1	3	3	1	2	3	1	5	5	4	4	2	3	4	1	4	2	5	4	5	5	4	3	
Aulia Ai	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
Anisa	4	2	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
Salsabe	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	
Asf Ma	5	3	5	1	3	2	4	4	5	3	5	3	4	5	2	3	4	3	4	5	5	5	3	3	5	2	3	3	3	5	5	5	5	3	
Dona	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
Fairuz S	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	
Alfian A	3	4	3	1	2	3	2	4	4	1	3	3	4	4	3	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	
Mei	3	2	4	4	4	4	2	5	2	2	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	
Vina	3	3	4	2	4	2	1	3	4	2	2	3	3	5	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	2	4	4	2	
Faadhil	4	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	4	4	4	4	
HERMA	5	5	4	3	5	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	





Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Putri W	5	4	4	1	5	5	1	3	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2	1	5	4	4	4	2	5	5	5	5	3
Syahrul	3	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	5	3	3	2	2	1	1	2	3
Rossalr	5	5	5	1	5	3	1	4	5	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	5	5	3	3	5	4	5	4	4	2	4	5	4	4	
AL MAF	4	1	3	2	3	2	1	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2
Chika s	4	2	3	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4
Alfikra I	3	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	2	4	5	5	3	3	5	3
Marlina	3	3	4	2	2	3	4	3	4	2	2	2	5	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	1	1	3	4
Rohya /	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2
AHI	4	4	3	1	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	5	4	2	3	2	4	5	2	3	3	2	4	3	4	3
Olga he	4	2	4	1	5	4	4	3	4	3	2	4	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	3	3	1	4	5	3	4	3	4	4	4	3
Putri	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	5	5	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
Khalifa	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	4	1	2	1	3	2	2	3
Anna P	5	4	2	1	5	4	1	3	4	1	2	1	5	5	1	1	1	4	5	3	4	1	4	1	3	2	5	4	5	2	5	3	5	1
t	5	5	5	2	5	5	3	3	5	4	3	3	5	5	3	2	3	4	3	5	5	4	4	3	5	2	4	4	5	3	4	4	5	3
Dita	3	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	4	5	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4
Aulia	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4
Dhia Ar	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Rani Su	2	3	5	1	4	4	4	2	4	5	5	3	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	5	2	4	4	2	2	5	4	5	5	4	3
Muti	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5
Azmi	2	1	4	1	4	4	3	2	2	3	2	2	4	5	2	1	4	5	3	3	4	4	3	2	2	2	5	4	4	4	5	4	5	4
Ichi	4	5	4	3	4	4	3	5	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	5	2	2	2	3	2	2	2	3
Febi	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	2	4	2	4	5	5	2	5	5	5
Ss	4	4	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
Ahda A	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1	2	4	5	3	5	1	1	1	1	4	3	5	3
Indra	4	4	4	1	3	3	3	2	4	4	3	3	5	5	3	3	4	2	4	5	4	4	3	2	3	3	2	2	4	3	1	5	4	2
Tasha	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3
Krisna /	5	4	5	1	5	5	3	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4
ifada	5	3	5	4	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5
Amandi	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4
Fellyy	4	3	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3



Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Sisilia F	4	4	3	1	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	
Qaulan	4	4	4	3	5	3	3	1	2	3	5	3	2	5	3	4	5	3	1	4	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	
Syahla	5	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	2	4	4	5	
queen	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	2	4	4	2	4	3	2	
Na	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	
Thariqu	4	2	5	2	5	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4
D	4	3	4	3	4	2	2	3	5	4	3	2	5	3	1	2	2	2	2	4	5	4	4	2	5	2	4	5	4	4	3	3	4	3	4
Ara	4	4	1	1	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	1	2	2	1	4	4	1	4	4	2	5	2	1	1	4	2	
Nabilla	5	5	5	3	5	4	2	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	
Nadia F	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	2	3	3	4	3	4	5	3	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	5	4	
Putri ka	4	5	4	3	4	4	5	3	5	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	3	4	4	
Sabrina	2	2	4	2	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	4	1	1	2	1	4	3	2	1	1	2	1	4	4	4	
Mei	4	4	5	3	5	4	3	5	5	4	2	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	2	5	4	5	
Lyz	4	3	4	5	5	4	5	5	3	3	4	5	5	2	3	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	3	5	3	5	4	3	5	3	5	
vk	4	4	5	2	5	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	4	4	2	2	4	5	5	2	4	2	4	4	1	
Sabrina	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	
Ek	4	4	4	1	4	4	1	2	4	3	2	2	5	4	3	2	3	2	4	5	3	3	5	2	4	3	2	4	3	3	5	5	4	2	
Nazwa	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	3	3	4	4	5	5	5	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
Dela Ac	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	
Ney	4	5	4	1	5	1	2	1	5	4	1	1	4	5	2	1	2	1	5	4	4	4	5	2	5	1	4	5	4	5	5	5	4	4	
arin	5	4	5	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4	5	4	2	4	5	5	
Khansa	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
Anisa F	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	
Nada	5	5	5	2	5	4	2	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
Inas mi	2	2	2	2	4	4	1	1	2	5	4	1	2	2	1	1	1	1	2	5	2	2	2	1	1	4	1	1	5	1	1	3	1	2	
Polina I	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
N	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	5	4	4	5	4	1	5	4	4	4	4	5	5	5	5	
Zahra z	4	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	5	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	
Aya	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	
Clara	5	5	4	3	5	2	2	2	4	5	4	2	5	4	2	2	1	2	5	5	4	4	5	2	5	2	4	5	4	4	5	5	4	5	
Widya	4	2	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	1	4	3	2	3	3	2	4	2	3	1	1	4	5	1	2	4	2	4	3	2	2	
rahma	5	4	5	1	5	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	
dina	5	5	4	3	5	4	4	3	5	5	4	3	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	3	4	3	4	5	3	4	3	5	5	5	4	
nora	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	
Andhan	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	2	1	3	3	2	5	4	2	4	2	5	4	1	5	3	5	
Amira I	5	4	4	1	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	5	2	2	4	2	4	4	4	
Isda Me	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	1	1	2	1	1	5	2	1	2	1	3	2	2	1	3	3	
Ihkrom	5	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	5	2	3	4	4	3	3	5	5	4	2	4	2	4	4	3	5	4	4	3	3	
AMAR/	5	3	5	1	5	5	2	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	2	3	4	4	5	2	4	3	5	5	5	5	
Shafa	4	4	5	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	5	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	1	3	2	1	4	4	3	
AR	4	3	5	4	5	4	2	4	5	2	4	3	5	4	3	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	5	2	2	3	4	3	3	
Marsha	3	4	4	1	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4
Fathia :	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	2	3	4	5	4	4	4	3	5	5	4	
n.a	4	2	4	3	4	3	4	4	3	1	4	3	5	5	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	
Nisfia D	5	5	4	1	5	3	2	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	1	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	
Salma I	1	3	4	1	4	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	4	2	3	
Ghifari	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	2	
Ambar :	5	3	5	1	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Naya	5	5	5	4	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Anissa	5	3	3	2	5	5	3	5	3	2	5	5	4	4	5	4	4	1	5	4	4	2	3	5	5	4	3	3	1	1	3	5	5	5	
Salma I	5	5	5	3	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	3	5	5	5	3	5	3	5	3
Almi Sa	3	4	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	1	4	3	2	4	1	3	3	2	2	4	3	1	4	2	3	
Atikah F	3	4	4	1	4	4	3	4	4	2	4	4	3	5	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	5	3	4	4	

Lampiran 10. Reliabilitas Skala

Results

Reliability

Analysis

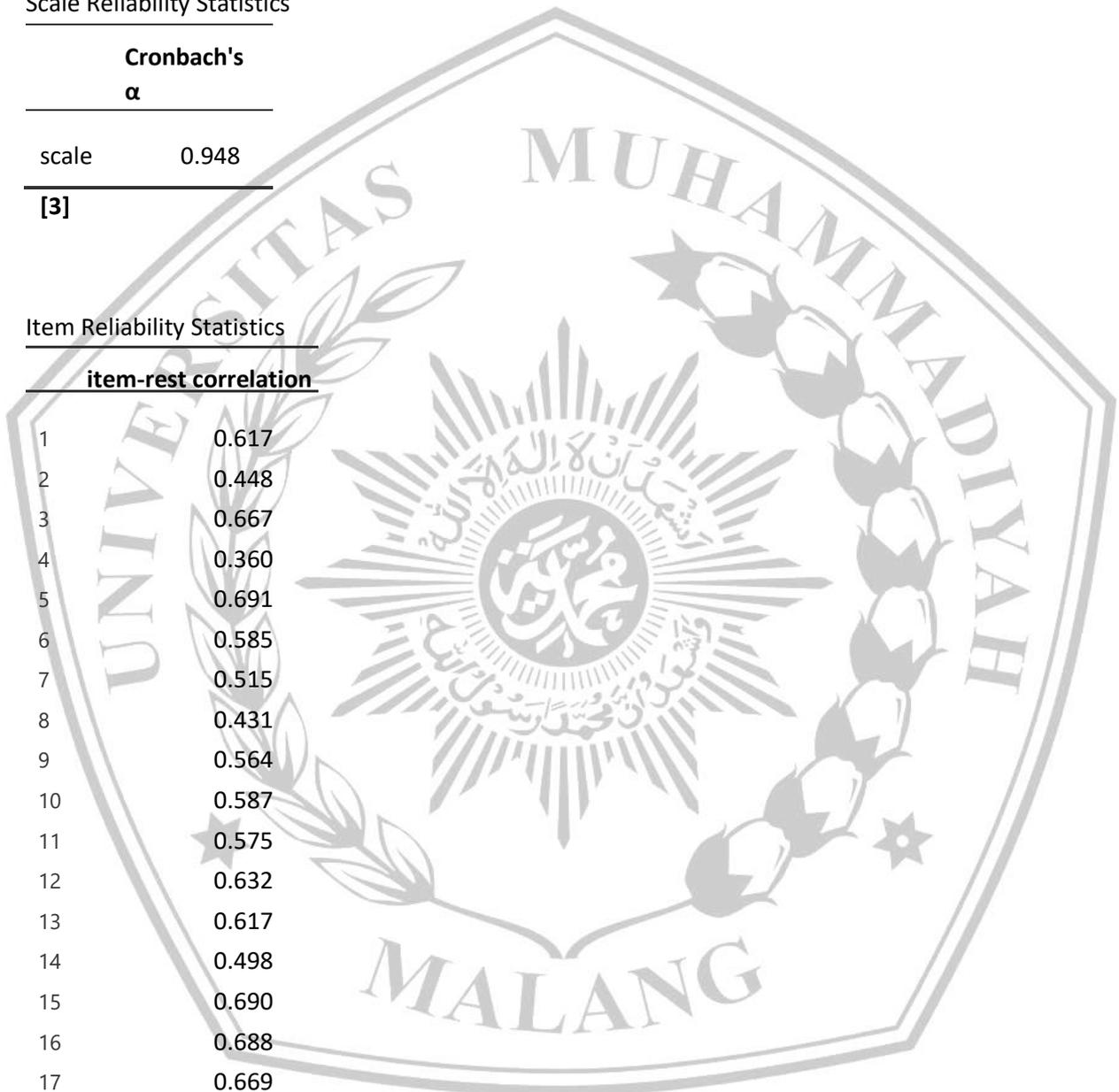
Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.948

[3]

Item Reliability Statistics

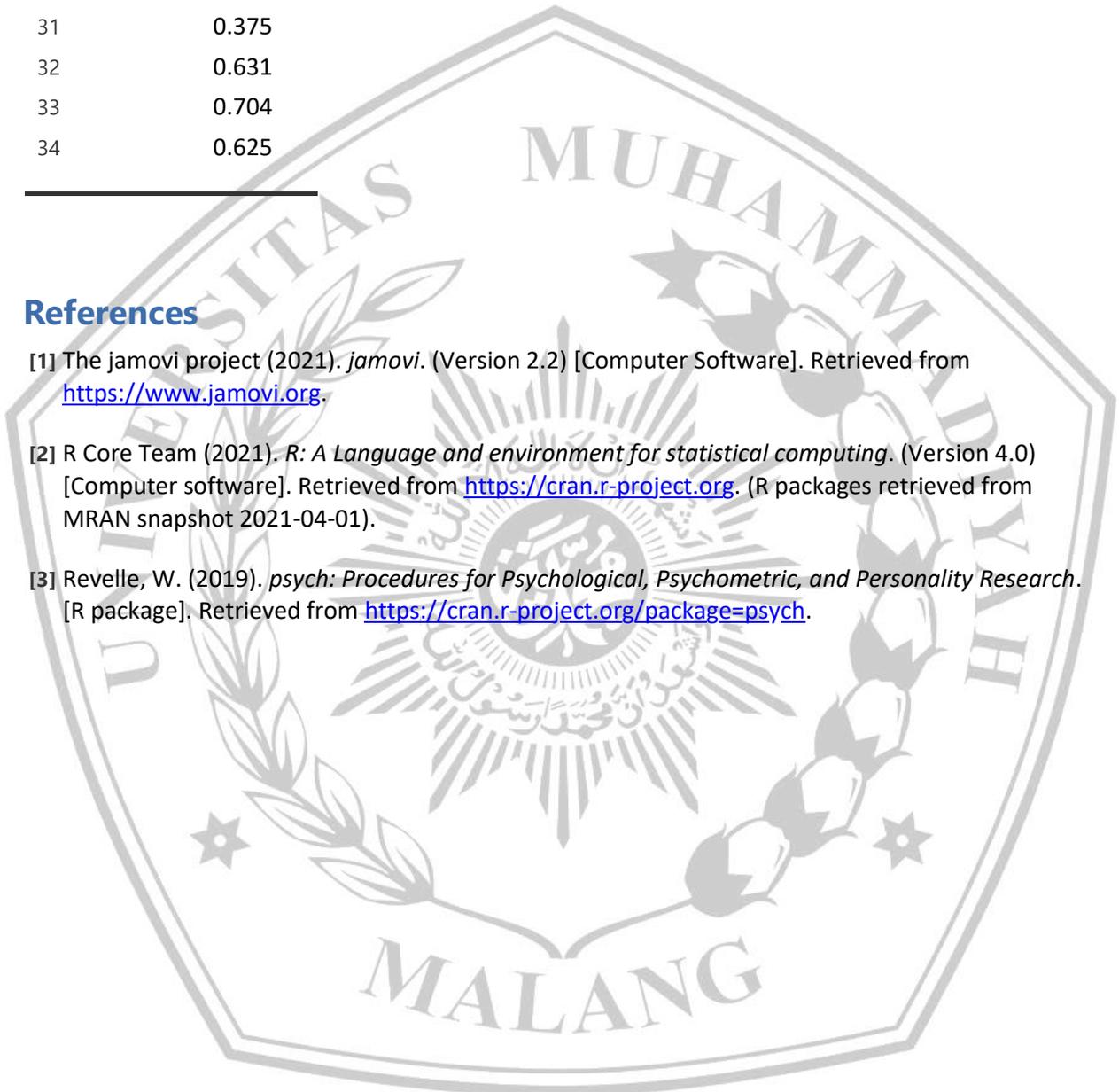
	item-rest correlation
1	0.617
2	0.448
3	0.667
4	0.360
5	0.691
6	0.585
7	0.515
8	0.431
9	0.564
10	0.587
11	0.575
12	0.632
13	0.617
14	0.498
15	0.690
16	0.688
17	0.669
18	0.756
19	0.606
20	0.514
21	0.753
22	0.689
23	0.479



24	0.439
25	0.457
26	0.389
27	0.638
28	0.591
29	0.497
30	0.687
31	0.375
32	0.631
33	0.704
34	0.625

References

- [1] The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 2.2) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- [2] R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).
- [3] Revelle, W. (2019). *psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=psych>.



Lampiran 11. Modul Eksperimen



MODUL EKSPERIMEN

RELAKSASI ALAM VIRTUAL REALITY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM



Disusun Oleh:
Aulia Fitriani

Dosen Pembimbing:
Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul dengan judul “Relaksasi Alam *Virtual Reality* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” sebagaimana mestinya.

Modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan eksperimen yang menggunakan *virtual reality* sebagai media eksperimen, serta terdiri dari latar belakang, tujuan penyusunan, subjek, dan penjelasan kegiatan eksperimen. Di dalam modul ini juga tertera instruksi setiap tahap eksperimen dari awal hingga akhir.

Penyusunan modul ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk melakukan eksperimen yang menggunakan relaksasi alam *virtual reality* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada populasi Indonesia.

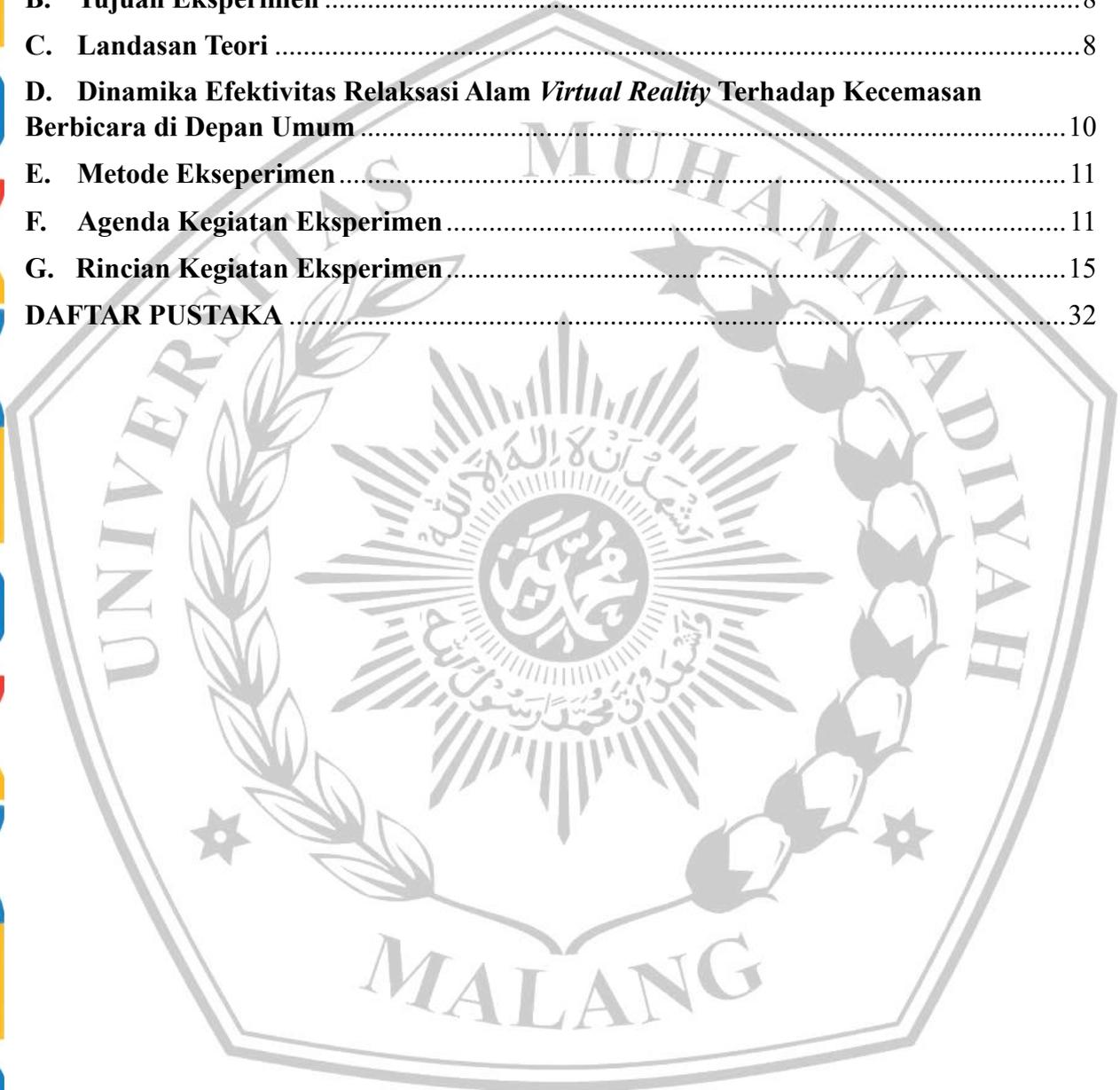
Saya selaku penyusun modul, mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Skripsi, yaitu Bapak Adhyatman Prabowo, M.Psi., Psikologi beserta pihak-pihak lain yang terlibat atas bimbingan dan dukungannya selama proses penyusunan modul ini.

Penyusun menyadari bahwa dalam pembuatan modul, masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penyusun sangat membuka saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan modul yang lebih baik lagi. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
A. Pendahuluan.....	8
B. Tujuan Eksperimen	8
C. Landasan Teori	8
D. Dinamika Efektivitas Relaksasi Alam <i>Virtual Reality</i> Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum	10
E. Metode Ekseperimen.....	11
F. Agenda Kegiatan Eksperimen.....	11
G. Rincian Kegiatan Eksperimen.....	15
DAFTAR PUSTAKA	32

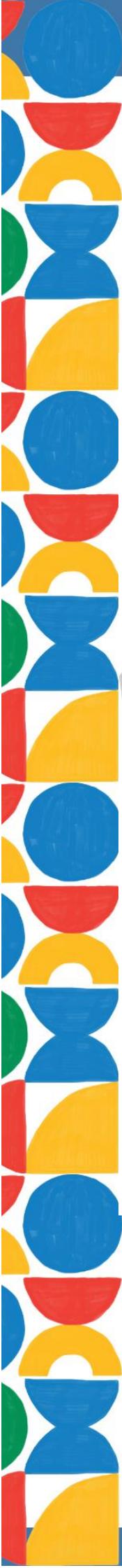


A. Pendahuluan

Komunikasi adalah salah satu hal yang dapat menunjang kegiatan belajar mahasiswa, dengan mahir dalam berkomunikasi baik antar mahasiswa atau antar dosen komunikasi akan membantu memperoleh informasi tentang materi pada proses perkuliahan. (Nurhasanah et al., 2023) mengatakan komunikasi tentu hal mendasar dalam dunia Pendidikan dikarenakan dalam dunia pendidikan akan terjadi proses interaksi antara pendidik dan peserta didik, pertukaran ide serta presentasi di depan kelas, dengan ini mahasiswa diharapkan memiliki komunikasi yang baik dan berkualitas agar dapat menjalani proses pendidikan yang unggul dan bermutu. Menurut data Kemendikbud Ristek pada tahun 2022 mahasiswa di Indonesia sebanyak 9,32 juta yang memerlukan persiapan dalam bentuk interaksi komunikasi yang berkualitas. Sesuai dengan penelitian dilakukan oleh Maulana & Hidayati (2016) bahwa komunikasi interpersonal mahasiswa perlu ditingkatkan yang mana akan berdampak pada komunikasi sosial mahasiswa.

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang memasuki periode pertama kuliah, golongan ini harus melakukan penyesuaian pada periode pertama kuliah di perguruan tinggi, periode pertama ini adalah tantangan bagi mahasiswa baru yang mana mahasiswa akan menemui perubahan metode belajar sewaktu SMA, sistem perkuliahan, serta lingkungan baru. Keterampilan komunikasi wajib dimiliki mahasiswa, keterampilan tersebut akan membantu mahasiswa agar dapat melaksanakan penalaran dan keilmuan seperti presentasi, diskusi serta kegiatan organisasi. Oleh karena itu kesuksesan serta kelancaran suatu kegiatan proses pendidikan memungkinkan ditentukan oleh efektivitas komunikasi yang terjadi pada proses pendidikan (Hanifah & Putri, 2022)

Efektivitas komunikasi bagi mahasiswa dapat dinyatakan jika sebuah informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik, agar komunikasi berjalan dengan efektif maka mahasiswa sebaiknya memiliki keterampilan komunikasi seperti berbagi informasi aktif dengan lisan, responsif, paham terhadap makna, jelas, strategis serta presentatif (Foronda et al., 2016). Mempengaruhi reaksi orang lain, mudah dipahami dan dimengerti, serta memimpin audiens adalah contoh berbicara di depan umum yang diperlukan di proses pendidikan. Hal ini jelas terlihat sederhana namun masalah komunikasi sering terjadi di kalangan mahasiswa baru dikarenakan mereka dalam

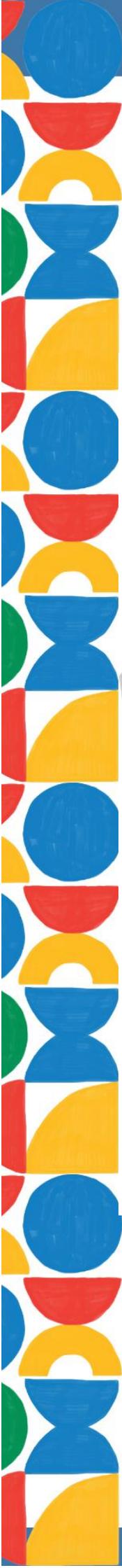


proses adaptasi, situasi ini membuat public speaking menjadi tidak sempurna, beberapa dari mereka merasakan gugup, keringat dingin, gemetar, serta cemas (Rahmayanti et al., 2024)

Perasaan khawatir dan gelisah serta muncul gejala fisik seperti keringat dingin dan gemetar saat mengemukakan ide di depan orang banyak adalah bentuk dari kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum akan membuat individu menghindari berbicara di depan banyak orang dengan tujuan untuk menghindari rasa malu dan ditolak oleh orang lain. (Sahara & Nurcholis, 2022). Ramadhan et al. dalam (Novitria & Khoirunnisa, 2022) mengatakan bahwa mengharuskan beradaptasi dengan lingkungan baru di perguruan tinggi cenderung akan meningkatkan kecemasan. Beberapa penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum yang ditemukan pada mahasiswa seperti mahasiswa (El-Nagar Samia Ali et al., 2022; Rayani et al., 2023; Balakrishnan et al., 2022; Dansieh et al., 2021). Usia 17 – 23 memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi (Auriff & VelkumarT, 2013) dengan jenjang umur yang disebutkan termasuk umur individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yaitu mahasiswa. Selanjutnya dalam penelitian Nurhasanah et al. (2023) menemukan kecemasan berbicara di depan terdapat pada mahasiswa baru perempuan (46,7%) sedikit lebih besar mengalami kecemasan di depan umum dibanding laki laki (41,7%). Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa cukup terbukti mengalami kecemasan di depan umum, maka dari hal ini menarik untuk diteliti.

Menurut McCroskey (1984) aspek kecemasan berbicara di depan umum meliputi sudut pandang kognitif karena pada dasarnya kecemasan berbicara di depan umum dialami oleh internal individu, maka dari itu efek dari kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan tidak nyaman yang dialami individu, kemudian tidak dapat memprediksi perilaku atau penilaian audiens adalah aspek eksternal yang membuat kecemasan berbicara di depan umum meningkat. Menurut Monarth & Kase (2007) faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu (1) faktor biologis, (2) faktor pikiran negatif, (3) faktor perilaku menghindar, (4) faktor emosional.

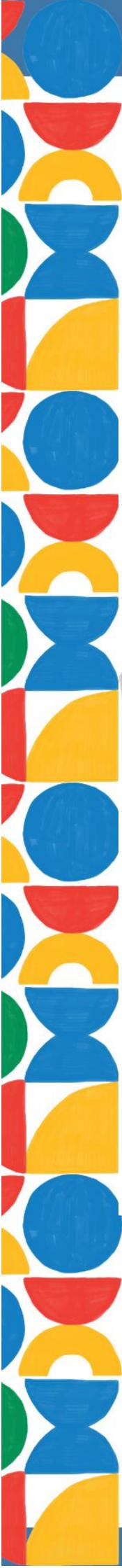
Beberapa studi menggunakan macam macam tindakan untuk menangani kecemasan berbicara umum seperti *expressive writing therapy*, desentisasi sistematis, dan relaksasi. Dari beberapa macam jenis tindakan yang sudah dilakukan relaksasi terbukti



efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, selain itu relaksasi dapat dilakukan dengan instan serta terapi. Teknik relaksasi dapat menjernihkan pikiran dan larut dengan situasi yang sedang berlangsung dengan farmakologi dan non farmakologi (Hernawati Taty et al., 2022). Keyakinan irasional yang membuat individu mengalami respon fisik seperti jantung berdetak cepat, kaku, panas dingin jika diterapkan teknik relaksasi akan menimbulkan perasaan relaks, nyaman serta tenang. Relaksasi memiliki banyak jenis dan beragam yang sudah ditingkatkan oleh ilmuwan kesehatan, konseling dan olahraga untuk menurunkan kecemasan seperti relaksasi otot progresif (Rochmawati, 2015), relaksasi dzikir (Noorrahman & Pratikto, 2022), dan relaksasi virtual (Serrano et al., 2016)

Dari beberapa jenis relaksasi yang sangat menarik dalam menurunkan kecemasan ialah relaksasi virtual, relaksasi ini dilakukan dengan teknologi canggih seperti *virtual reality*, *handphone*, serta aplikasi lainnya yang mendukung adanya perasaan relaks. Relaksasi virtual menyajikan lingkungan dan suasana yang dapat membuat tenang, selain itu lingkungan virtual juga akan membuat penggunanya memiliki *experience immersive* hal tersebut berpotensi merasa berada di lingkungan tersebut dan melarikan diri dari lingkungan yang sebenarnya. Wang et al. (2020) mengatakan relaksasi virtual akan memiliki tantangan penting seperti rencana virtual yang sesuai, kemudian memastikan memiliki efek relaksasi serta mampu memfasilitasi keterlibatan penggunanya. Beberapa penelitian yang menggunakan teknik relaksasi virtual dengan dikombinasikan lingkungan alam seperti goa, hutan, dan padang rumput (Wang et al., 2020); Browning & Rigolon, 2019; Shu et al., 2022).

Menurut (Browning et al., 2023) relaksasi virtual khususnya dengan lingkungan alam adalah hal yang baru dalam dunia perkembangan psikologi, virtual dengan lingkungan alam disebut *virtual nature environments* yang berdasarkan dari teori restorasi perhatian (S. Kaplan, 1995) dan teori pengurangan stress (Ulrich et al., 1991) *virtual nature* yang disajikan dengan teknologi imersif kemungkinan besar akan menyamakan lingkungan alam yang sebenarnya, yang berarti akan bergantung pada perangkat keras atau lunaknya seperti alam dengan 3D atau pengambilan 360 derajat lingkungan nyata (Knaust et al., 2022). *Virtual nature* dapat mengindikasikan bahwa berpengaruh positif pada psikologis individu. Menurut (Hartig & Mang, 1991) lingkungan hijau seperti rerumputan, kebun dan hutan membuat individunya memiliki rasa jauh dari tuntutan perhatian, yang mana hal ini akan untung jika dirasakan oleh sebagian individu yang



merasakan kecemasan berbicara di depan umum yang merasa selalu diperhatikan audiens sehingga menimbulkan pikiran negatif. Menurut (Browning & Rigolon, 2019) alam nyata atau virtual sejatinya dapat mengurangi stres, kecemasan dan meningkatkan kinerja kognitif seseorang yang mana gunanya dapat dimanfaatkan pada individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitiannya, (O'meara et al., 2020) paparan alam dengan virtual reality dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan pengalaman imersif penggunanya.

Teknologi terbaru yaitu *virtual reality* (VR) menerbitkan diri ke pandangan publik dan sangat bermanfaat di kehidupan manusia. Virtual reality dibagi menjadi 2 kategori utama yaitu sistem terendam (Immersive System) dan sistem tidak terendam (Non-Immersive System) (Whyte, 2002) Imersi menghadirkan ilusi realitas yang inklusif secara luas, mengelilingi, serta jelas. Inklusivitas yang dimaksud adalah lingkungan yang nyata akan digantikan dengan teknologi. Hal inilah yang dapat membantu penggunanya tenggelam dalam lingkungan dunia simulasi secara langsung. Maka dari itu penggunaan virtual reality dalam penelitian ini berperan penting untuk menimbulkan pengalaman imersif yang akan mempengaruhi respons emosi dan tingkat relaksasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Herrero et al., 2014) sistem virtual reality yang imersif dapat menstimulasi emosi positif dan efikasi diri. Kemudian selain virtual reality konten di dalam juga amat penting untuk mempengaruhi pengalaman penggunanya, pada penelitian ini menggunakan berupa lingkungan alam terbukti efektif dalam penurunan kecemasan (Browning et al., 2023; O'meara et al., 2020; Camara & Hicks, 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dapat disimpulkan dalam penelitian yaitu menguji "*Virtual nature* untuk Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Baru". Kemudian dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dengan teknik relaksasi pemandangan alam sebagai intervensinya dengan media intervensinya *virtual reality*. Peneliti memiliki tujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru dan mengetahui apakah virtual nature efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai alternatif untuk individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum merasa rileks dan nyaman kemudian untuk menambah informasi pengetahuan dalam penanganan masalah kecemasan

berbicara di depan umum pada mahasiswa baru serta menjadi masukan untuk mahasiswa agar meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum.

B. Tujuan Eksperimen

Tujuan penelitian eksperimen adalah untuk mengetahui efektivitas relaksasi alam *virtual reality* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tingkat akhir. Penggunaan relaksasi alam *virtual reality* sebagai intervensi diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

B. Landasan Teori

1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

a. Definisi

Kecemasan berbicara di depan umum adalah terhambatnya individu untuk berbicara secara lancar ketika individu tersebut diharuskan berbicara di depan khalayak umum. McCroskey (1984) berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan sebuah perasaan cemas individu yang terjadi sebagai akibat dari cara berpikir yang kurang tepat, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain sehingga ia tidak mampu berpikir secara jernih dan merasa bahwa orang lain akan merespon secara negatif.

b. Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

McCroskey (1984) membagi kecemasan berbicara di depan umum menjadi dua aspek, yaitu:

1. Aspek internal

Aspek internal merupakan perasaan yang ditimbulkan oleh individu secara personal. Setiap individu memiliki *output* perasaan yang berbeda, satu-satunya pola perilaku yang memiliki kesamaan dari setiap individu yang berbicara di depan umum adalah perasaan tidak nyaman yang ditimbulkan dari dalam diri sendiri (*feeling of discomfort*).

2. Aspek eksternal

Aspek eksternal merupakan stimulus dari luar individu yang memengaruhi perilaku individu tersebut. Pola perilaku yang paling umum muncul, yaitu komunikasi yang terganggu (*communication disruption*), penarikan diri dari komunikasi (*communication withdrawal*), menghindari komunikasi (*communication avoidance*), dan komunikasi berlebih (*excessive communication*).

c. Faktor yang Memengaruhi

Monart & Kase (2007) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

1. Faktor biologis

Faktor biologis merupakan stimulus-stimulus yang membuat individu merasa tidak nyaman (*uncomfortable stimulus*) sehingga tubuh merespon stimulus

dengan bereaksi secara fisik. Misalnya, sistem saraf menghasilkan hormon adrenalin sebagai respon atas situasi bahaya (*flight or fight*), jantung berdebar-debar, merasa gemetar pada alat gerak, nafas terburu-buru, dan berkeringat lebih banyak dari biasanya.

2. Faktor kognitif

Faktor kognitif dipicu oleh pikiran individu sebagai stimulus negatif sehingga memengaruhi tindakan sebagai respon atau bagaimana individu mempersepsikan hubungan antara dirinya dengan lingkungan, akan memengaruhi pikiran dan perilakunya. Pikiran yang negatif membuat individu mengabaikan hal-hal yang positif.

3. Faktor perilaku menghindar (*avoidant behavior*)

Faktor perilaku menghindar merupakan respon alamiah individu untuk lepas dari situasi tidak menyenangkan (*unpleasant situation*) dan tidak ingin kembali lagi pada situasi yang sama. *Avoidant behavior* membuat individu memunculkan beberapa perilaku terkait kondisi tersebut, seperti menghindari situasi yang tidak menyenangkan, memunculkan perilaku cemas, dan memunculkan perilaku dengan kompensasi yang berlebihan.

4. Faktor emosional

Faktor emosional merupakan respon individu yang melibatkan perasaan, seperti tegang, panik, gugup, cemas, takut, dan khawatir. Ketika individu menghindari berbicara di depan umum, hal ini menyebabkan timbulnya faktor emosional.

2. Relaksasi Alam *Virtual Reality*

a. Definisi

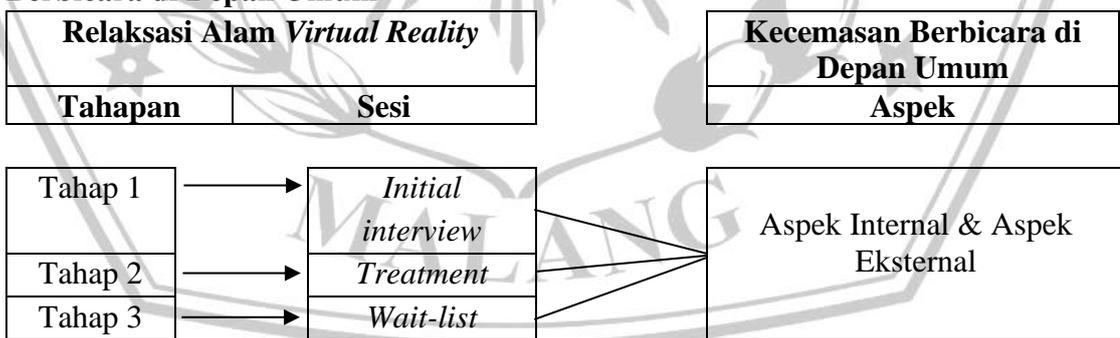
Relaksasi adalah teknik atau metode yang akan membantu penggunanya fokus terhadap perhatian dan tetap pada kontrol diri yang baik sehingga penggunanya dapat memberikan respon yang sesuai dengan keadaan yang dianggap mengancam (McNeil Daniel W & Lawrence Suzanne M, 2002). Menurut Syarkawi (2019) relaksasi dapat melawan pikiran negatif serta membantu individu bereaksi lebih fleksibel terhadap gangguan emosi dan mengontrol diri untuk lebih relaks, maka dari itu relaksasi memiliki tahapan tahapan relaksasi yaitu (1) rasional, menerangkan tujuan dan prosedur dari pelaksanaan teknik relaksasi kemudian mengkonfirmasi kesediaan klien, (2) instruksi tentang pemakaian, (3) menciptakan lingkungan yang aman, (4) memberikan instruksi kemudian sugesti dan penilaian sesudah terapi. Relaksasi dapat dilakukan dengan menikmati pemandangan alam, sisi lain dari alam yaitu sangat menarik dan memiliki kaya elemen untuk pemulihan proses mental dan peningkatan mood (R. Kaplan & Kaplan, 1989) Salah satu solusi yang kemungkinan besar berhasil adalah pemandangan alam menggunakan virtual reality (VR), dengan adanya virtual reality (VR) akan memungkinkan penggunanya memiliki pengalaman imersif (White et al., 2018) Virtual reality (VR) adalah teknologi yang menciptakan lingkungan maya yang terasa nyata, dengan ini virtual reality (VR) memiliki potensial memaparkan pemandangan alam yang berwarna cerah dan

saturasi tinggi (Liszio et al., 2018) Hal ini jelas sekali bahwa indera yang paling umum dirangsang yaitu penglihatan dan pendengaran, namun ada studi lain mengatakan bahwa bukan hanya dua indera penglihatan dan pendengaran saja yang digunakan melainkan indera peraba serta penciuman dapat digunakan, 4 jenis kelompok virtual reality (VR) yang dimaksud seperti (1) VR menggunakan visual dan pendengaran, (2) VR ditambahkan bau menggunakan visual, pendengaran dan penciuman, (3) VR ditambahkan sentuhan menggunakan visual, pendengaran dan sensori taktis, (4) VR ditambahkan sentuhan dan bau menggunakan visual, pendengaran, penciuman dan sensori taktis (Serrano et al., 2016)

b. Tahapan Relaksasi Alam *Virtual Reality*

Dalam memberikan relaksasi alam *virtual reality*, peneliti mengadaptasi tahapan relaksasi yang dikemukakan oleh Harris et al (2002), yaitu *initial interview*, *treatment*, dan *wait-list*. Tahap *initial interview* dimulai dengan mencari subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan, kemudian mengeliminasi subjek dengan kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Peneliti juga membagi subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tahap *treatment* dilakukan setelah peneliti menyelesaikan persiapan relaksasi, dimulai dengan presentasi dengan *virtual reality* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pemberian relaksasi alam *virtual reality* pada kelompok eksperimen, dan presentasi dengan *virtual reality* kembali pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam memberikan presentasi, peneliti menggunakan video yang telah peneliti rekam di ruang kelas. Tahap *wait-list* dimulai setelah selesai tahap *treatment*, di mana subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diminta untuk mengisi *post-test* dan peneliti mengolah data yang telah didapatkan.

C. Dinamika Efektivitas Relaksasi Alam *Virtual Reality* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum



Kecemasan berbicara di depan umum sangat memengaruhi bagaimana kesiapan dan kemampuan individu ketika berada dalam situasi sosial sehingga tidak menghambat proses berinteraksi dengan orang lain. Semakin lancar individu berbicara di depan umum, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin terhambat individu berbicara di depan umum, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi

yang dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Relaksasi alam *virtual reality* memberikan pengalaman yang nyata kepada individu untuk membantu subjek lebih fokus karena jangkauan visual dan audio lebih terfokus daripada relaksasi yang diberikan dari laptop dan *headphone*.

D. Metode Ekseperimen

1. Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Pendekatan kuantitatif eksperimen adalah penelitian dengan memperoleh informasi melalui pengumpulan data di mana minimal salah satu variabel dimanipulasi guna memperoleh hubungan kausal atau sebab-akibat (Creswell, 2014). Desain eksperimen berdasarkan jenis adalah *quasi eksperimen* di mana penelitian menggunakan dua kelompok subjek yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tetapi tidak melakukan *random assignment* (Creswell, 2014). Desain eksperimen berdasarkan subjek adalah *between-subject*, yaitu pengujian terhadap subjek yang berbeda pada suatu perlakuan. Model desain penelitian adalah *nonequivalent control group design*, yaitu suatu desain eksperimen yang mengukur perbandingan *pretest-posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tetapi tidak melakukan *random assignment* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Creswell, 2014). Adapun rincian rancangan penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan:

O₁ : Pengukuran *pre-test* menggunakan *virtual reality* dan skala PRPSA

O₃ : Pengukuran *pre-test* menggunakan *virtual reality* dan skala PRPSA

O₂ : Pengukuran *post-test* menggunakan *virtual reality* dan skala PRPSA

O₄ : Pengukuran *post-test* menggunakan *virtual reality* dan skala PRPSA

X : Pemberian perlakuan relaksasi alam *virtual reality*

2. Subjek

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan untuk mengambil subjek penelitian adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan subjek yang dilakukan dengan menentukan kriteria tertentu (Creswell, 2014). Kriteria inklusi subjek yang dibutuhkan adalah (1) mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang, (2) memiliki penglihatan normal atau tidak silinder, (3) apabila memakai kacamata, tidak lebih dari +1 atau -1, (4) merasa cemas ketika berbicara di depan umum, dan (5) muncul

minimal 2 reaksi fisik (jantung berdetak cepat, keringat dingin, wajah memerah, nafas tidak beraturan). Subjek dalam penelitian berjumlah 10 orang yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kriteria eksklusi subjek adalah (1) memakai kacamata dengan lensa lebih dari +1 atau -1, (2) memiliki penglihatan yang tidak normal (tidak silinder), (3) memiliki gangguan pendengaran yang memengaruhi keseimbangan, dan (4) memiliki riwayat masalah keseimbangan sedari kecil hingga dewasa (sering mual dan muntah ketika naik transportasi).

3. Instrumen pengukuran

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum adalah *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (McCroskey, 1970) dengan nilai Cronbach α sebesar 0.97. *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA) terdiri dari 34 aitem pernyataan dengan 5 pilihan jawaban berbentuk skala Likert, yaitu 1 (sangat setuju), 2 (setuju), 3 (ragu-ragu), 4 (tidak setuju), 5 (sangat tidak setuju). Sebanyak 22 aitem PRPSA merupakan aitem *favorable*, yaitu aitem 1, 2, 3, 5, 9, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, dan 34, sedangkan 12 aitem lainnya merupakan aitem *unfavourable*, yaitu aitem 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 24, dan 26. Skor PRPSA (McCroskey, 1970) berada pada rentang 34-170, dengan kategorisasi kecemasan rendah (34-84), kecemasan cukup rendah (85-92), kecemasan sedang (93-110), kecemasan cukup tinggi (111-119), dan kecemasan tinggi (120-170).

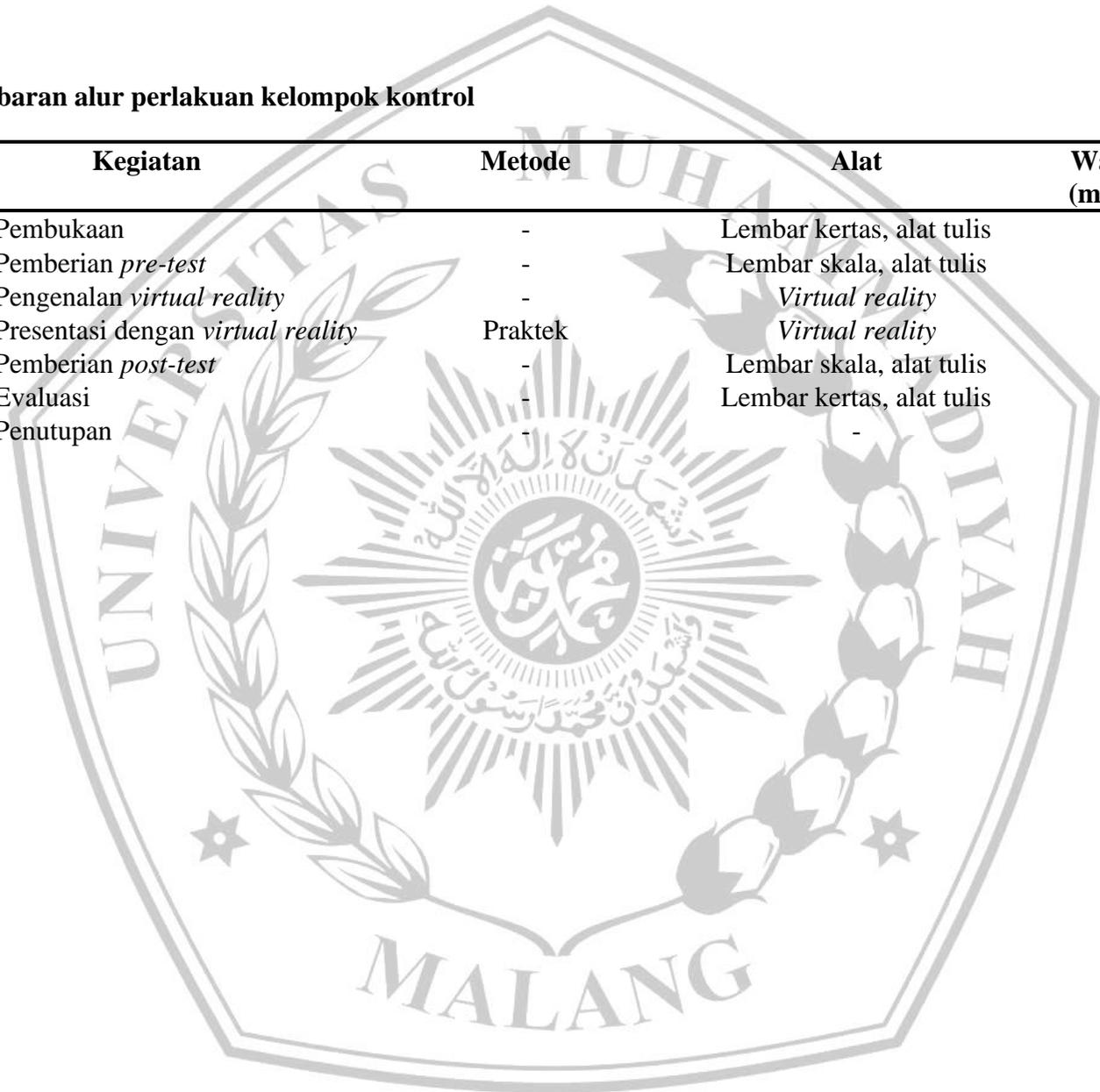
E. Agenda Kegiatan Eksperimen

Tabel 2. Penjabaran alur perlakuan kelompok eksperimen

Pertemuan Ke-	Kegiatan	Metode	Alat	Waktu (menit)	Total Waktu (menit)
1	Pembukaan	-	Lembar kertas, alat tulis	10	65
	Pemberian <i>pre-test</i>	-	Lembar skala, alat tulis	10	
	Pengenalan <i>virtual reality</i>	-	<i>Virtual reality</i>	5	
	Relaksasi alam <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i> , kursi	15	
	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i>	15	
	Penutupan	-	-	10	
2	Pembukaan	-	-	10	50
	Relaksasi alam <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i> , kursi	15	
	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i>	15	
	Penutupan	-	-	10	
3	Pembukaan	-	-	10	70
	Relaksasi alam <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i> , kursi	15	
	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i>	15	
	Pemberian <i>post-test</i>	-	Lembar skala, alat tulis	10	
	Evaluasi	-	Lembar kertas, alat tulis	10	
	Penutupan	-	-	10	

Tabel 3. Penjabaran alur perlakuan kelompok kontrol

Pertemuan Ke-	Kegiatan	Metode	Alat	Waktu (menit)	Total Waktu (menit)
1	Pembukaan	-	Lembar kertas, alat tulis	10	70
	Pemberian <i>pre-test</i>	-	Lembar skala, alat tulis	10	
	Pengenalan <i>virtual reality</i>	-	<i>Virtual reality</i>	5	
	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Praktek	<i>Virtual reality</i>	15	
	Pemberian <i>post-test</i>	-	Lembar skala, alat tulis	10	
	Evaluasi	-	Lembar kertas, alat tulis	10	
	Penutupan	-	-	10	



F. Rincian Kegiatan Eksperimen
Pertemuan kelompok eksperimen

Tabel 4. Susunan kegiatan pertemuan 1

No	Kegiatan	Detail Kegiatan	Instruksi
1	Pembukaan	Eksperimenter mempersilahkan subjek memasuki ruangan	Silakan masuk, silakan duduk di kursi yang telah tersedia.
		Eksperimenter memperkenalkan diri	Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh. Selamat pagi, bagaimana kabarnya? Terima kasih telah bersedia hadir pada kegiatan hari ini. Sebelumnya, perkenalkan nama saya sebagai eksperimenter pada hari ini. Kemudian perkenalkan co-eksperimenter yang akan membantu jalannya kegiatan hari ini, yaitu
		Eksperimenter memandu berdoa	Baiklah, sebelum kita memulai kegiatan pada hari ini, mari kita awali dengan berdoa terlebih dahulu agar kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan semoga memberikan manfaat bagi kita semua. Berdoa mulai, berdoa dapat dicukupkan.
		Eksperimenter memberikan lembar informasi penelitian, lembar <i>informed consent</i> , dan lembar identitas diri	Sebelum dimulai, kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk memberikan 3 lembar kertas. Pada lembar-lembar yang Anda terima, lembar pertama adalah lembar informasi penelitian, lembar kedua adalah lembar persetujuan penelitian, dan lembar ketiga adalah lembar identitas diri. Silakan Anda baca dan pahami terlebih dahulu lembar pertama (<u>Eksperimenter menunggu subjek membaca lembar pertama</u>). Apakah sudah? Apabila Anda telah membaca lembar pertama, silakan membaca lembar kedua di mana dalam lembar tersebut terdapat kesediaan tertulis penelitian ini. Jika Anda bersedia untuk mengikuti proses penelitian hingga akhir, silakan menulis identitas diri Anda kemudian menandatangani lembar tersebut (<u>Eksperimenter menunggu subjek membaca lembar kedua</u>).

			<p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai pada lembar kedua, silakan lanjut ke lembar ketiga untuk mengisi identitas diri Anda (<u>Eksperimenter menunggu subjek membaca lembar ketiga</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai, kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk mengambil ketiga lembar tersebut.</p>
		Eksperimenter mengenalkan aturan kegiatan kepada subjek	<p>Dalam rangka menjaga keberlangsungan penelitian, Anda diminta untuk menonaktifkan <i>smartphone</i> atau mengubah <i>setting smartphone</i> ke mode hening agar tidak mengganggu jalannya penelitian. Selama penelitian, Anda juga diminta untuk selalu mengikuti instruksi yang diberikan oleh saya. Sampai disini apakah ada yang ingin ditanyakan?</p>
2	Pemberian <i>pre-test</i>	Eksperimenter memandu pengisian <i>pre-test</i> oleh subjek	<p>Setelah ini, co-eksperimenter saya akan membagikan sebuah lembar di mana lembar tersebut berisi beberapa pertanyaan yang harus Anda jawab sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Apabila Anda merasa terdapat hal yang kurang jelas, silakan bertanya.</p> <p>Kepada co-eksperimenter, silakan untuk memberikan lembar tersebut (<u>Eksperimenter menunggu subjek mengerjakan</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai, silakan letakkan lembar di meja dengan posisi terbalik.</p>
3	Pengenalan <i>virtual reality</i>	Eksperimenter memperkenalkan <i>virtual reality</i>	<p>Di samping Anda, terdapat <i>virtual reality</i> yang akan Anda gunakan selama proses pelaksanaan penelitian. Apabila nanti Anda merasa pusing atau muncul gejala lain ketika menggunakan <i>virtual reality</i>, silakan</p>

			<p>mengangkat tangan kiri Anda untuk memberikan kode kepada saya. Sampai di sini apakah dapat dipahami?</p>
4	Relaksasi alam <i>virtual reality</i>	Eksperimenter memandu subjek untuk mendapatkan relaksasi alam <i>virtual reality</i>	<p>Apabila dapat dipahami, setelah ini saya akan memberikan sebuah video yang harus Anda tonton hingga selesai. Anda dapat menonton video tersebut di kursi yang telah disediakan. Apabila video telah selesai, silakan angkat tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya. Sampai disini apakah dapat dipahami? Baik, apabila dapat dipahami, silakan pindah ke kursi di samping Anda, silakan duduk dengan nyaman. Kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk membantu memasang <i>virtual reality</i>.</p> <p>Apakah <i>virtual reality</i> yang sudah terpasang terasa nyaman? Pastikan kembali Anda duduk dengan posisi paling nyaman. Apakah sudah nyaman? Apabila sudah, silakan Anda tonton video tersebut hingga selesai.</p> <p><u>(Video diputar)</u></p> <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>
5	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Eksperimenter menjelaskan tugas presentasi yang akan dilakukan oleh subjek	<p>Selanjutnya Anda diminta untuk melakukan presentasi menggunakan <i>virtual reality</i> selama ± 10 menit dengan posisi berdiri. Apabila Anda merasa pusing ketika melakukan presentasi, Anda dipersilakan untuk melakukan presentasi dengan duduk. Sebelum melakukan presentasi, Anda dapat melakukan penyesuaian terlebih dahulu dengan <i>virtual reality</i> dan video yang akan ditayangkan. Apabila sudah merasa nyaman, Anda dapat memulai presentasi dengan memperkenalkan diri Anda secara detail dilanjutkan dengan menceritakan perjalanan pendidikan Anda hingga saat ini. Apabila Anda telah selesai melakukan presentasi, silakan angkat</p>

		<p>tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya bahwa Anda telah selesai. Sampai disini apakah dapat dipahami?</p>
	<p>Eksperimenter meminta subjek untuk melakukan presentasi dengan <i>virtual reality</i></p>	<p>1. Apabila Anda telah memahami penjelasan saya, kepada co-eksperimenter silakan membantu memasang <i>virtual reality</i> (<u>Pemakaian disesuaikan dengan subjek</u>). Apakah Anda sudah merasa nyaman menggunakan <i>virtual reality</i>? Apakah Anda merasa pusing? Apakah Anda sudah siap?</p> <p>2. Pertama-tama, silakan berdiri dan silakan membiasakan diri dengan video dalam <i>virtual reality</i>, perhatikan sekeliling Anda, perhatikan subjek dan objek yang ada disekeliling Anda. Silakan lihat atas, bawah, kanan, dan kiri Anda. Silakan menyesuaikan dengan video yang ditayangkan.</p> <p>3. Perlu Anda perhatikan bahwa orang-orang disekeliling Anda tidak akan melakukan hal-hal berbahaya pada Anda.</p> <p>4. Apakah Anda sudah memerhatikan sekeliling Anda?</p> <p>5. Apabila Anda telah siap, silakan memulai presentasi sesaat setelah saya berikan instruksi “mulai”. Apakah sudah siap? Baik, silakan mulai! (<u>Video diputar</u>)</p> <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>
	<p>Eksperimenter menanyakan perasaan subjek setelah presentasi</p>	<p>Setelah Anda melakukan presentasi, bagaimana perasaan Anda? Apakah bisa dijelaskan? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p> <p>Saat Anda menggunakan VR untuk presentasi, apakah ada pikiran-pikiran yang memengaruhi diri Anda? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p>

			Apabila terdapat situasi di mana Anda harus melakukan presentasi dalam keadaan yang sebenarnya, bagaimana sikap Anda? (Eksperimenter menunggu jawaban subjek)
6	Penutupan	Eksperimenter menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih	Baik, presentasi dengan <i>virtual reality</i> tadi sekaligus menjadi penutup kegiatan hari ini. Saya mengucapkan terima kasih kepada Anda yang telah hadir dan semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Kita akan bertemu kembali pada pertemuan berikutnya, sesuai dengan kesepakatan. Saya tutup, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.
		Co-eksperimenter mengantarkan subjek keluar ruangan eksperimen	Terimakasih, co-eksperimenter akan mengantarkan Anda menuju ke ruang tunggu.

Tabel 5. Susunan kegiatan pertemuan 2

No	Kegiatan	Detail Kegiatan	Instruksi
1	Pembukaan	Eksperimenter mempersilahkan subjek memasuki ruangan	Silakan masuk, silakan duduk di kursi yang telah tersedia.
		Eksperimenter menanyakan kabar, mengucapkan terima kasih, dan memandu berdoa	Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh. Selamat pagi, bagaimana kabarnya? Terima kasih telah bersedia hadir pada kegiatan hari ini. Sebelum kita memulai kegiatan pada hari ini, mari kita awali dengan berdoa terlebih dahulu agar kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan semoga memberikan manfaat bagi kita semua. Berdoa mulai, berdoa dapat dicukupkan.
		Eksperimenter mengenalkan aturan kegiatan kepada subjek	Dalam rangka menjaga keberlangsungan penelitian, Anda diminta untuk menonaktifkan <i>smartphone</i> atau mengubah <i>setting smartphone</i> ke mode hening agar tidak mengganggu jalannya penelitian. Selama penelitian, Anda juga diminta untuk selalu mengikuti instruksi yang diberikan oleh saya. Sampai disini apakah ada yang ingin ditanyakan?

2	Relaksasi alam <i>virtual reality</i>	Eksperimenter memandu subjek untuk mendapatkan relaksasi alam <i>virtual reality</i>	<p>Apabila tidak ada yang ingin ditanyakan, sama seperti pertemuan sebelumnya, setelah ini saya akan memberikan sebuah video yang harus Anda tonton hingga selesai dengan <i>virtual reality</i>. Apabila nanti Anda merasa pusing atau muncul gejala lain ketika menggunakan <i>virtual reality</i>, silakan mengangkat tangan kiri Anda untuk memberikan kode kepada saya.</p> <p>Anda dapat menonton video tersebut di kursi yang telah disediakan. Apabila video telah selesai, silakan angkat tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya. Sampai disini apakah dapat dipahami? Baik, apabila dapat dipahami, silakan pindah ke kursi di samping Anda, silakan duduk dengan nyaman. Kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk membantu memasang <i>virtual reality</i>.</p> <p>Apakah <i>virtual reality</i> yang sudah terpasang terasa nyaman? Pastikan kembali Anda duduk dengan posisi paling nyaman. Apakah sudah nyaman? Apabila sudah, silakan Anda tonton video tersebut hingga selesai.</p> <p><u>(Video diputar)</u></p> <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>
3	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Eksperimenter menjelaskan tugas presentasi yang akan dilakukan oleh subjek	Selanjutnya Anda diminta untuk melakukan presentasi menggunakan <i>virtual reality</i> selama ± 10 menit dengan posisi berdiri. Apabila Anda merasa pusing ketika melakukan presentasi, Anda dipersilakan untuk melakukan presentasi dengan duduk. Sebelum melakukan presentasi, Anda dapat melakukan penyesuaian terlebih dahulu dengan <i>virtual reality</i> dan video yang akan ditayangkan. Apabila sudah merasa nyaman, Anda dapat memulai presentasi dengan memperkenalkan diri Anda secara detail

		<p>dilanjutkan dengan menceritakan satu peristiwa yang sangat berkesan bagi Anda. Apabila Anda telah selesai melakukan presentasi, silakan angkat tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya bahwa Anda telah selesai. Sampai disini apakah dapat dipahami?</p>
	<p>Eksperimenter meminta subjek untuk melakukan presentasi dengan <i>virtual reality</i></p>	<p>1. Apabila Anda telah memahami penjelasan saya, kepada co-eksperimenter silakan membantu memasang <i>virtual reality</i> (<u>Pemakaian disesuaikan dengan subjek</u>). Apakah Anda sudah merasa nyaman menggunakan <i>virtual reality</i>? Apakah Anda merasa pusing? Apakah Anda sudah siap?</p> <p>2. Pertama-tama, silakan berdiri dan silakan membiasakan diri dengan video dalam <i>virtual reality</i>, perhatikan sekeliling Anda, perhatikan subjek dan objek yang ada disekeliling Anda. Silakan lihat atas, bawah, kanan, dan kiri Anda. Silakan menyesuaikan dengan video yang ditayangkan.</p> <p>3. Perlu Anda perhatikan bahwa orang-orang disekeliling Anda tidak akan melakukan hal-hal berbahaya pada Anda.</p> <p>4. Apakah Anda sudah memerhatikan sekeliling Anda?</p> <p>5. Apabila Anda telah siap, silakan memulai presentasi sesaat setelah saya berikan instruksi “mulai”. Apakah sudah siap? Baik, silakan mulai! (<u>Video diputar</u>)</p> <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>
	<p>Eksperimenter menanyakan perasaan subjek setelah presentasi</p>	<p>Dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, bagaimana perasaan Anda setelah melakukan presentasi? Apakah bisa dijelaskan? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p> <p>Dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, saat Anda menggunakan VR untuk presentasi, apakah masih terdapat pikiran-pikiran yang memengaruhi diri Anda? *(<i>Apabila masih ada, apakah bisa dijelaskan</i></p>

			<p><i>lebih lanjut?; Apabila tidak ada, apakah terdapat pikiran-pikiran lain yang memengaruhi diri Anda?) (Eksperimenter menunggu jawaban subjek)</i></p> <p>Dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, apabila terdapat situasi di mana Anda harus melakukan presentasi dalam keadaan yang sebenarnya, bagaimana sikap Anda? (Eksperimenter menunggu jawaban subjek)</p>
4	Penutupan	<p>Eksperimenter menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih</p>	<p>Baik, presentasi dengan <i>virtual reality</i> tadi sekaligus menjadi penutup kegiatan hari ini. Saya mengucapkan terima kasih kepada Anda yang telah hadir dan semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Kita akan bertemu kembali pada pertemuan berikutnya, sesuai dengan kesepakatan.</p> <p>Saya tutup, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.</p>
		<p>Co-eksperimenter mengantarkan subjek keluar ruangan eksperimen</p>	<p>Terimakasih, co-eksperimenter akan mengantarkan Anda menuju ke ruang tunggu.</p>

Tabel 6. Susunan kegiatan pertemuan 3

No	Kegiatan	Detail Kegiatan	Instruksi
1	Pembukaan	<p>Eksperimenter mempersilahkan subjek memasuki ruangan</p>	<p>Silakan masuk, silakan duduk di kursi yang telah tersedia.</p>
		<p>Eksperimenter menanyakan kabar, mengucap terima kasih, dan memandu berdoa</p>	<p>Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh. Selamat pagi, bagaimana kabarnya? Terima kasih telah bersedia hadir pada kegiatan hari ini. Sebelum kita memulai kegiatan pada hari ini, mari kita awali dengan berdoa terlebih dahulu agar kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan semoga memberikan manfaat bagi kita semua. Berdoa mulai, berdoa dapat dicukupkan.</p>
		<p>Eksperimenter mengenalkan aturan kegiatan kepada subjek</p>	<p>Dalam rangka menjaga keberlangsungan penelitian, Anda diminta untuk menonaktifkan <i>smartphone</i> atau mengubah <i>setting smartphone</i> ke mode</p>

			<p>hening agar tidak mengganggu jalannya penelitian. Selama penelitian, Anda juga diminta untuk selalu mengikuti instruksi yang diberikan oleh saya. Sampai disini apakah ada yang ingin ditanyakan?</p>
2	Relaksasi alam <i>virtual reality</i>	Eksperimenter memandu subjek untuk mendapatkan relaksasi alam <i>virtual reality</i>	<p>Apabila tidak ada yang ingin ditanyakan, sama seperti pertemuan sebelumnya, setelah ini saya akan memberikan sebuah video yang harus Anda tonton hingga selesai dengan <i>virtual reality</i>. Apabila nanti Anda merasa pusing atau muncul gejala lain ketika menggunakan <i>virtual reality</i>, silakan mengangkat tangan kiri Anda untuk memberikan kode kepada saya.</p> <p>Anda dapat menonton video tersebut di kursi yang telah disediakan. Apabila video telah selesai, silakan angkat tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya. Sampai disini apakah dapat dipahami? Baik, apabila dapat dipahami, silakan pindah ke kursi di samping Anda, silakan duduk dengan nyaman. Kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk membantu memasang <i>virtual reality</i>.</p> <p>Apakah <i>virtual reality</i> yang sudah terpasang terasa nyaman? Pastikan kembali Anda duduk dengan posisi paling nyaman. Apakah sudah nyaman? Apabila sudah, silakan Anda tonton video tersebut hingga selesai.</p> <p><u>(Video diputar)</u></p> <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>
3	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Eksperimenter menjelaskan tugas presentasi yang akan dilakukan oleh subjek	<p>Selanjutnya Anda diminta untuk melakukan presentasi menggunakan <i>virtual reality</i> selama ± 10 menit dengan posisi berdiri. Apabila Anda merasa pusing ketika melakukan presentasi, Anda dipersilakan untuk melakukan presentasi dengan duduk. Sebelum melakukan presentasi,</p>

		<p>Anda dapat melakukan penyesuaian terlebih dahulu dengan <i>virtual reality</i> dan video yang akan ditayangkan. Apabila sudah merasa nyaman, Anda dapat memulai presentasi dengan memperkenalkan diri Anda secara detail dilanjutkan dengan menceritakan cita-cita atau aspirasi masa depan Anda. Apabila Anda telah selesai melakukan presentasi, silakan angkat tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya bahwa Anda telah selesai. Sampai disini apakah dapat dipahami?</p>
	<p>Eksperimenter meminta subjek untuk melakukan presentasi dengan <i>virtual reality</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apabila Anda telah memahami penjelasan saya, kepada co-eksperimenter silakan membantu memasang <i>virtual reality</i> (<u>Pemakaian disesuaikan dengan subjek</u>). Apakah Anda sudah merasa nyaman menggunakan <i>virtual reality</i>? Apakah Anda merasa pusing? Apakah Anda sudah siap? 2. Pertama-tama, silakan berdiri dan silakan membiasakan diri dengan video dalam <i>virtual reality</i>, perhatikan sekeliling Anda, perhatikan subjek dan objek yang ada disekeliling Anda. Silakan lihat atas, bawah, kanan, dan kiri Anda. Silakan menyesuaikan dengan video yang ditayangkan. 3. Perlu Anda perhatikan bahwa orang-orang disekeliling Anda tidak akan melakukan hal-hal berbahaya pada Anda. 4. Apakah Anda sudah memerhatikan sekeliling Anda? 5. Apabila Anda telah siap, silakan memulai presentasi sesaat setelah saya berikan instruksi “mulai”. Apakah sudah siap? Baik, silakan mulai! (<u>Video diputar</u>) <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>
	<p>Eksperimenter menanyakan perasaan subjek setelah presentasi</p>	<p>Dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, bagaimana perasaan Anda setelah melakukan presentasi? Apakah bisa dijelaskan? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p>

			<p>Dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, saat Anda menggunakan VR untuk presentasi, apakah masih terdapat pikiran-pikiran yang memengaruhi diri Anda? <i>*(Apabila masih ada, apakah bisa dijelaskan lebih lanjut?; Apabila tidak ada, apakah terdapat pikiran-pikiran lain yang memengaruhi diri Anda?)</i> (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p> <p>Dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, apabila terdapat situasi di mana Anda harus melakukan presentasi dalam keadaan yang sebenarnya, bagaimana sikap Anda? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p>
4	Pemberian <i>post-test</i>	Eksperimenter memandu pengisian <i>post-test</i> oleh subjek	<p>Baik, setelah ini, co-eksperimenter saya akan membagikan sebuah lembar di mana lembar tersebut berisi beberapa pertanyaan yang harus Anda jawab sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Apabila Anda merasa terdapat hal yang kurang jelas, silakan bertanya. Kepada co-eksperimenter, silakan untuk memberikan lembar tersebut (<u>Eksperimenter menunggu subjek mengerjakan</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai, silakan letakkan lembar di meja dengan posisi terbalik.</p>
5	Evaluasi	Eksperimenter memandu pengisian <i>manipulation check</i>	<p>Setelah melakukan pengisian, Anda juga diminta untuk mengisi lembar <i>manipulation check</i>. Silakan mengisi lembar tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda. Kepada co-eksperimenter, silakan memberikan lembar <i>manipulation check</i> (<u>Eksperimenter menunggu subjek mengerjakan</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila sudah, silakan letakkan lembar di meja dengan posisi terbalik.</p>
		Eksperimenter memberikan <i>debrief</i>	<p>Sebelum menutup kegiatan ini, sebagai partisipan penelitian, Anda berhak mengetahui tujuan penelitian yang sebenarnya. Oleh karena itu, co-</p>

			<p>eksperimenter akan membagikan lembar <i>debriefing</i> yang dapat Anda baca. Kepada co-eksperimenter, silakan untuk memberikan lembar <i>debriefing</i>.</p> <p>Saya akan membacakan lembar <i>debriefing</i> dan Anda dapat membaca lembar tersebut sembari mendengarkan suara saya.</p> <p><i>Penelitian ini merupakan sebuah eksperimen yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas relaksasi alam virtual reality dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru/tingkat akhir *(pilih salah satu sesuai kebutuhan). Penelitian ini menggunakan virtual reality untuk menayangkan video relaksasi alam. Sebagai bentuk apresiasi, peneliti akan memberikan reward di akhir penelitian.</i></p>
6	Penutupan	<p>Eksperimenter menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih</p>	<p>Baik, pemberian debrief sekaligus menjadi penutup rangkaian kegiatan pada hari ini, saya mengucapkan terima kasih kepada Anda yang telah bersedia mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir. Saya sangat mengapresiasi Anda yang telah memberanikan diri untuk melakukan presentasi di depan umum. Saya sebagai eksperimenter mewakili rekan-rekan meminta maaf atas tingkah laku dan ucapan kami yang mungkin kurang berkenan selama kegiatan dari awal hingga akhir. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.</p> <p>Saya tutup, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.</p>
		<p>Co-eksperimenter mengantarkan subjek keluar ruangan eksperimen</p>	<p>Terimakasih, co-eksperimenter akan mengantarkan Anda menuju ke ruang tunggu.</p>

Pertemuan kelompok kontrol

Tabel 7. Susunan kegiatan pertemuan

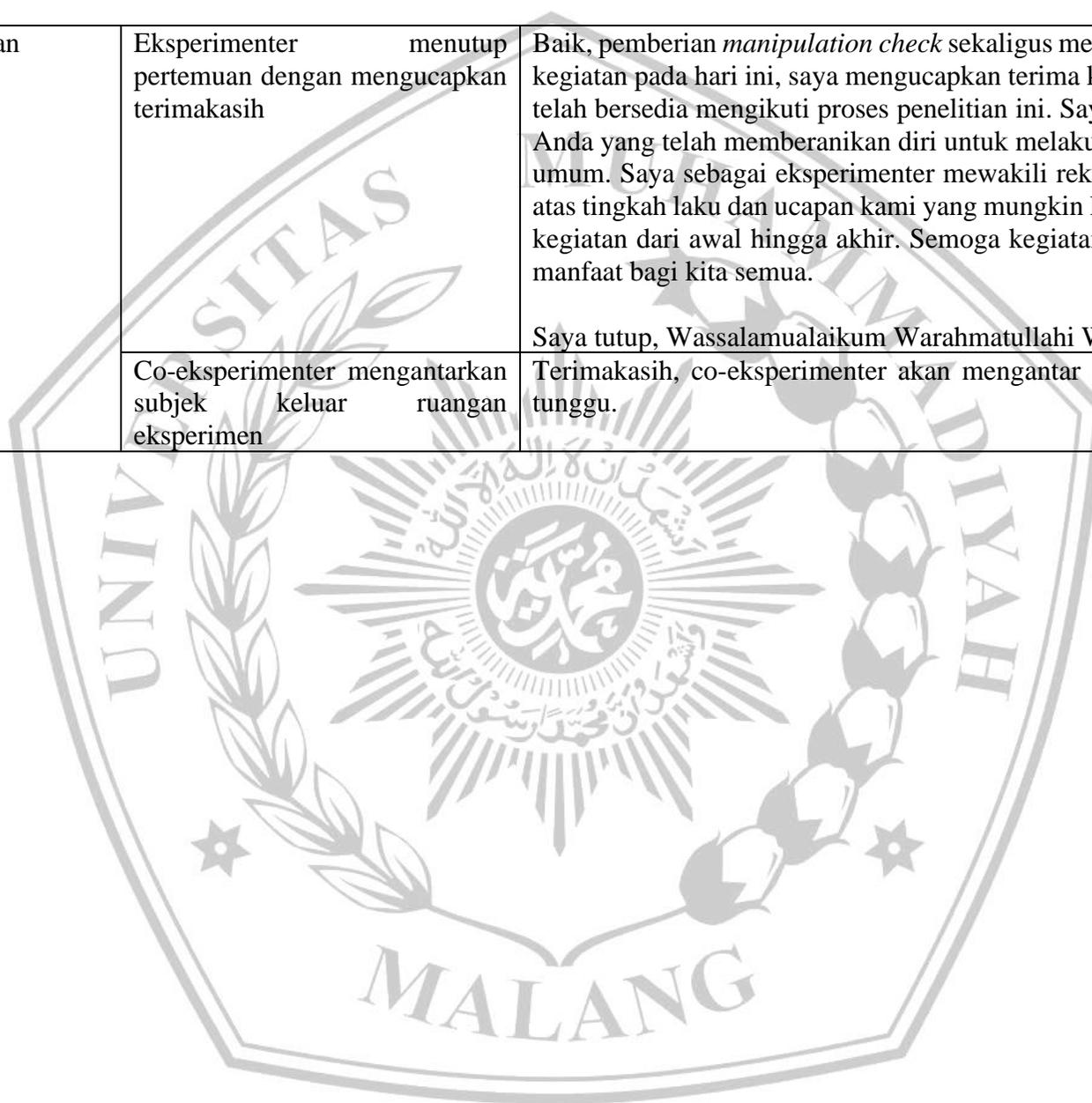
No	Kegiatan	Detail Kegiatan	Instruksi
1	Pembukaan	Eksperimenter mempersilahkan subjek memasuki ruangan	Silakan masuk, silakan duduk di kursi yang telah tersedia.
		Eksperimenter memperkenalkan diri	Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh. Selamat pagi, bagaimana kabarnya? Terima kasih telah bersedia hadir pada kegiatan hari ini. Sebelumnya, perkenalkan nama saya sebagai eksperimenter pada hari ini. Kemudian perkenalkan co-eksperimenter yang akan membantu jalannya kegiatan hari ini, yaitu
		Eksperimenter memandu berdoa	Baiklah, sebelum kita memulai kegiatan pada hari ini, mari kita awali dengan berdoa terlebih dahulu agar kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan semoga memberikan manfaat bagi kita semua. Berdoa mulai, berdoa dapat dicukupkan.
		Eksperimenter memberikan lembar informasi penelitian, lembar <i>informed consent</i> , dan lembar identitas diri	<p>Sebelum dimulai, kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk memberikan 3 lembar kertas.</p> <p>Pada lembar-lembar yang Anda terima, lembar pertama adalah lembar informasi penelitian, lembar kedua adalah lembar persetujuan penelitian, dan lembar ketiga adalah lembar identitas diri. Silakan Anda baca dan pahami terlebih dahulu lembar pertama (<u>Eksperimenter menunggu subjek membaca lembar pertama</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah membaca lembar pertama, silakan membaca lembar kedua di mana dalam lembar tersebut terdapat kesediaan tertulis penelitian ini. Jika Anda bersedia untuk mengikuti proses penelitian hingga akhir, silakan menulis identitas diri Anda kemudian menandatangani lembar tersebut (<u>Eksperimenter menunggu subjek membaca lembar kedua</u>).</p>

			<p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai pada lembar kedua, silakan lanjut ke lembar ketiga untuk mengisi identitas diri Anda (<u>Eksperimenter menunggu subjek membaca lembar ketiga</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai, kepada co-eksperimenter saya persilakan untuk mengambil ketiga lembar tersebut.</p>
		<p>Eksperimenter mengenalkan aturan kegiatan kepada subjek</p>	<p>Dalam rangka menjaga keberlangsungan penelitian, Anda diminta untuk menonaktifkan <i>smartphone</i> atau mengubah <i>setting smartphone</i> ke mode hening agar tidak mengganggu jalannya penelitian. Selama penelitian, Anda juga diminta untuk selalu mengikuti instruksi yang diberikan oleh saya. Sampai disini apakah ada yang ingin ditanyakan?</p>
2	<p>Pemberian <i>pre-test</i></p>	<p>Eksperimenter memandu pengisian <i>pre-test</i> oleh subjek</p>	<p>Setelah ini, co-eksperimenter saya akan membagikan sebuah lembar di mana lembar tersebut berisi beberapa pertanyaan yang harus Anda jawab sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Apabila Anda merasa terdapat hal yang kurang jelas, silakan bertanya.</p> <p>Kepada co-eksperimenter, silakan untuk memberikan lembar tersebut (<u>Eksperimenter menunggu subjek mengerjakan</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai, silakan letakkan lembar di meja dengan posisi terbalik.</p>
3	<p>Pengenalan <i>virtual reality</i></p>	<p>Eksperimenter memperkenalkan <i>virtual reality</i></p>	<p>Di samping Anda, terdapat <i>virtual reality</i> yang akan Anda gunakan selama proses pelaksanaan penelitian. Apabila nanti Anda merasa pusing atau muncul gejala lain ketika menggunakan <i>virtual reality</i>, silakan mengangkat tangan kiri Anda untuk memberikan kode kepada saya. Sampai di sini apakah dapat dipahami?</p>

4	Presentasi dengan <i>virtual reality</i>	Eksperimenter menjelaskan tugas presentasi yang akan dilakukan oleh subjek	Apabila dapat dipahami, setelah ini Anda diminta untuk melakukan presentasi menggunakan <i>virtual reality</i> selama ± 10 menit dengan posisi berdiri. Apabila Anda merasa pusing ketika melakukan presentasi, Anda dipersilakan untuk melakukan presentasi dengan duduk. Sebelum melakukan presentasi, Anda dapat melakukan penyesuaian terlebih dahulu dengan <i>virtual reality</i> dan video yang akan ditayangkan. Apabila sudah merasa nyaman, Anda dapat memulai presentasi dengan memperkenalkan diri Anda secara detail dilanjutkan dengan menceritakan perjalanan pendidikan Anda hingga saat ini. Apabila Anda telah selesai melakukan presentasi, silakan angkat tangan kanan Anda untuk memberikan kode kepada saya bahwa Anda telah selesai. Sampai disini apakah dapat dipahami?
		Eksperimenter meminta subjek untuk melakukan presentasi dengan <i>virtual reality</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apabila Anda telah memahami penjelasan saya, silakan berdiri, kepada co-eksperimenter silakan membantu memasang <i>virtual reality</i> (<u>Pemakaian disesuaikan dengan subjek</u>). Apakah Anda sudah merasa nyaman menggunakan <i>virtual reality</i>? Apakah Anda merasa pusing? Apakah Anda sudah siap? 2. Pertama-tama, silakan membiasakan diri dengan video dalam <i>virtual reality</i>, perhatikan sekeliling Anda, perhatikan subjek dan objek yang ada disekeliling Anda. Silakan lihat atas, bawah, kanan, dan kiri Anda. Silakan menyesuaikan dengan video yang ditayangkan. 3. Perlu Anda perhatikan bahwa orang-orang disekeliling Anda tidak akan melakukan hal-hal berbahaya pada Anda. 4. Apakah Anda sudah memerhatikan sekeliling Anda? 5. Apabila Anda telah siap, silakan memulai presentasi sesaat setelah saya berikan instruksi “mulai”. Apakah sudah siap? Baik, silakan mulai! (<u>Video diputar</u>) <p><u>(Co-eksperimenter membantu subjek melepaskan <i>virtual reality</i> setelah subjek mengangkat tangan kanan)</u></p> <p>Silakan duduk kembali di kursi sebelah sini.</p>

		<p>Eksperimenter menanyakan perasaan subjek setelah presentasi</p>	<p>Setelah Anda melakukan presentasi, bagaimana perasaan Anda? Apakah bisa dijelaskan? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p> <p>Saat Anda menggunakan VR untuk presentasi, apakah ada pikiran-pikiran yang memengaruhi diri Anda? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p> <p>Apabila terdapat situasi di mana Anda harus melakukan presentasi dalam keadaan yang sebenarnya, bagaimana sikap Anda? (<u>Eksperimenter menunggu jawaban subjek</u>)</p>
5	Pemberian <i>post-test</i>	<p>Eksperimenter memandu pengisian <i>post-test</i> oleh subjek</p>	<p>Baik, setelah ini, co-eksperimenter saya akan membagikan sebuah lembar di mana lembar tersebut berisi beberapa pertanyaan yang harus Anda jawab sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Apabila Anda merasa terdapat hal yang kurang jelas, silakan bertanya.</p> <p>Kepada co-eksperimenter, silakan untuk memberikan lembar tersebut (<u>Eksperimenter menunggu subjek mengerjakan</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila Anda telah selesai, silakan letakkan lembar di meja dengan posisi terbalik.</p>
6	Evaluasi	<p>Eksperimenter memandu pengisian <i>manipulation check</i></p>	<p>Setelah melakukan pengisian, Anda juga diminta untuk mengisi lembar <i>manipulation check</i>. Silakan mengisi lembar tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda.</p> <p>Kepada co-eksperimenter, silakan memberikan lembar <i>manipulation check</i> (<u>Eksperimenter menunggu subjek mengerjakan</u>).</p> <p>Apakah sudah?</p> <p>Apabila sudah, silakan letakkan lembar di meja dengan posisi terbalik.</p>

7	Penutupan	Eksperimenter menutup pertemuan dengan mengucapkan terimakasih	Baik, pemberian <i>manipulation check</i> sekaligus menjadi penutup rangkaian kegiatan pada hari ini, saya mengucapkan terima kasih kepada Anda yang telah bersedia mengikuti proses penelitian ini. Saya sangat mengapresiasi Anda yang telah memberanikan diri untuk melakukan presentasi di depan umum. Saya sebagai eksperimenter mewakili rekan-rekan meminta maaf atas tingkah laku dan ucapan kami yang mungkin kurang berkenan selama kegiatan dari awal hingga akhir. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Saya tutup, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.
		Co-eksperimenter mengantarkan subjek keluar ruangan eksperimen	Terimakasih, co-eksperimenter akan mengantarkan Anda menuju ke ruang tunggu.



DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches 4th Ed.* United States of America: SAGE Publications.
- Harris, S. R., Kemmerling, R. L., & North, M. M. (2002). Brief virtual reality therapy for public speaking anxiety. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 543-550. DOI: [10.1089/109493102321018187](https://doi.org/10.1089/109493102321018187)
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37(4), 269-277.
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. In J. A. Daly, & J. C. McCroskey (Eds.). *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Monarth, H., & Kase, L. (2007). *The confident speaker; beat your nervous & communicate at your best at any situation*. New York: McGraw-Hill.



Lampiran 12. Lembar Debriefing Penelitian, Informasi Penelitian, Identitas Diri**LEMBAR DEBRIEFING PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan sebuah eksperimen yang dilakukan untuk mengetahui mengetahui efektivitas relaksasi alam *virtual reality* dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Dalam penelitian ini, peneliti membagi partisipan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pada eksperimen ini Anda merupakan kelompok eksperimen sehingga diberikan perlakuan, yaitu relaksasi alam *virtual reality*. Selain itu, *virtual reality* juga digunakan untuk menayangkan video presentasi. Terima kasih atas kesediaan Anda untuk mengikuti eksperimen hingga akhir, sebagai bentuk apresiasi, peneliti akan memberikan *reward* di akhir penelitian.

LEMBAR INFORMASI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana pengalaman Anda dalam berbicara di depan umum. Anda diundang sebagai partisipan yang memenuhi kriteria penelitian ini. Perlu Anda ketahui bahwa dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan. Apabila Anda memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian, tidak ada konsekuensi apapun. Penelitian ini dilakukan oleh saya sebagai mahasiswa dan bukan dilakukan oleh pihak ketiga. Jika Anda bersedia untuk mengikuti penelitian ini, silakan untuk lanjut ke lembar selanjutnya.

LEMBAR IDENTITAS DIRI

Nama : _____
 Umur : _____
 Jenis Kelamin : _____
 NIM : _____
 Jurusan : _____
 No. Hp : _____



MALANG

Lampiran 13. Lembar Informed Consent (Sampel)

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tanggal Lahir/Umur :
 Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi partisipan saya, **Aulia Fitriani (202010230311012) dengan nomor telepon (081939812052)** selaku Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir, yaitu skripsi dengan dosen pengampu Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian dari awal hingga akhir.
2. Saya siap memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian hasil yang berkaitan dengan laporan, atau *publish* ke dalam jurnal, dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya dokumentasi dalam bentuk audio, foto, atau video untuk kepentingan penelitian.
5. Guna menunjang kelancaran proses penelitian, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Tidak ada pungutan biaya apapun selama proses penelitian.
7. Apabila terdapat kendala selama proses pelaksanaan penelitian, akan diselesaikan secara kekeluargaan oleh kedua belah pihak.
8. Apabila timbul efek samping penggunaan *virtual reality*, seperti pusing, peneliti menyediakan obat dan air mineral.
9. Peneliti akan memberikan *reward* di akhir penelitian.
10. Apabila sewaktu-waktu ingin mengundurkan diri dari penelitian, dapat menghubungi peneliti untuk menarik data.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis sehingga saya bersedia untuk mengikuti penelitian ini.

Malang, 2024

Mahasiswa

Partisipan

(Aulia Fitriani)

()

**Mengetahui,
 Dosen Pembimbing Skripsi**

(Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi)

MANIPULATION CHECK

Nama :

Berikan tanda silang (×) untuk menjawab pernyataan di bawah ini.

1. Apakah Anda merasa terganggu dengan situasi ruangan di dalam atau di luar?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Apabila Anda menjawab Ya, tuliskan alasannya.

Alasan:

.....

2. Apakah Anda merasa nyaman menggunakan *Virtual Reality*?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Apabila Anda menjawab Tidak, hal apa yang perlu ditingkatkan?

Jawaban:

.....

3. Apakah Anda merasa terganggu dengan *widget* melayang di dalam *Virtual Reality*?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Apabila Anda menjawab Ya, tuliskan alasannya.

Alasan:

.....

4. Apakah suhu ruangan sudah cukup?
 - a. Cukup
 - b. Terlalu dingin
 - c. Terlalu panas

5. Apakah pencahayaan dalam ruangan sudah cukup?
 - a. Cukup
 - b. Terlalu redup
 - c. Terlalu terang

6. Apakah Anda dapat memahami cara pengerjaan *pre-test* dan *post-test*?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Apabila Anda menjawab Tidak, hal apa yang membuat Anda tidak paham?

Jawaban:

.....

7. Apakah Anda dapat memahami instruksi yang diberikan eksperimenter?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Apabila Anda menjawab Tidak, hal apa yang membuat Anda tidak paham?

Jawaban:

.....

8. Saya memahami bahwa saya merasa cemas ketika berbicara di depan umum
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 15. Hasil Skala Kelompok Eksperimen

PRETEST

No.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Jumlah	
1	HR	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	4	3	2	101	
2	SK	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	124	
3	ZF	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	104	
4	II	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	5	4	3	4	3	4	124	
5	FA	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	124

POSTTEST

No		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Jumlah	
1	HR	4	2	2	1	4	1	1	3	2	2	2	2	4	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78
2	SK	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	1	2	3	3	2	79	
3	ZF	3	2	4	2	3	1	2	3	4	3	2	2	4	4	2	1	4	1	1	1	1	1	3	2	3	2	3	2	4	3	1	1	2	3	80	
4	II	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	5	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	1	5	4	2	4	4	4	103	
5	FA	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	99	

Lampiran 16. Hasil Skala Kelompok Kontrol

PRETEST

No.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Jumlah
6	HF	1	5	4	1	4	2	1	5	4	1	4	2	5	4	2	2	2	2	5	1	4	2	2	2	2	1	4	2	4	4	5	1	4	2	96
7	DF	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	5	5	3	2	3	4	5	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	121
8	FP	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	111
9	ZZ	2	2	2	1	3	3	2	3	4	2	2	2	2	5	2	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	2	90
10	AS	4	3	4	2	4	2	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	117

POSTTEST

No		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Jumlah
6	HR	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	129
7	DF	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	5	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	121
8	FP	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	3	3	4	128
9	ZZ	4	3	4	1	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	1	3	2	1	3	1	3	1	3	2	90
10	AS	3	4	5	3	4	2	3	3	4	5	4	3	5	5	3	3	4	3	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	132

Lampiran 17. Output Wilcoxon Signed-Rank Test

Kelompok Eksperimen

Test Statistics^a

	PostTestEks - PreTestEks
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

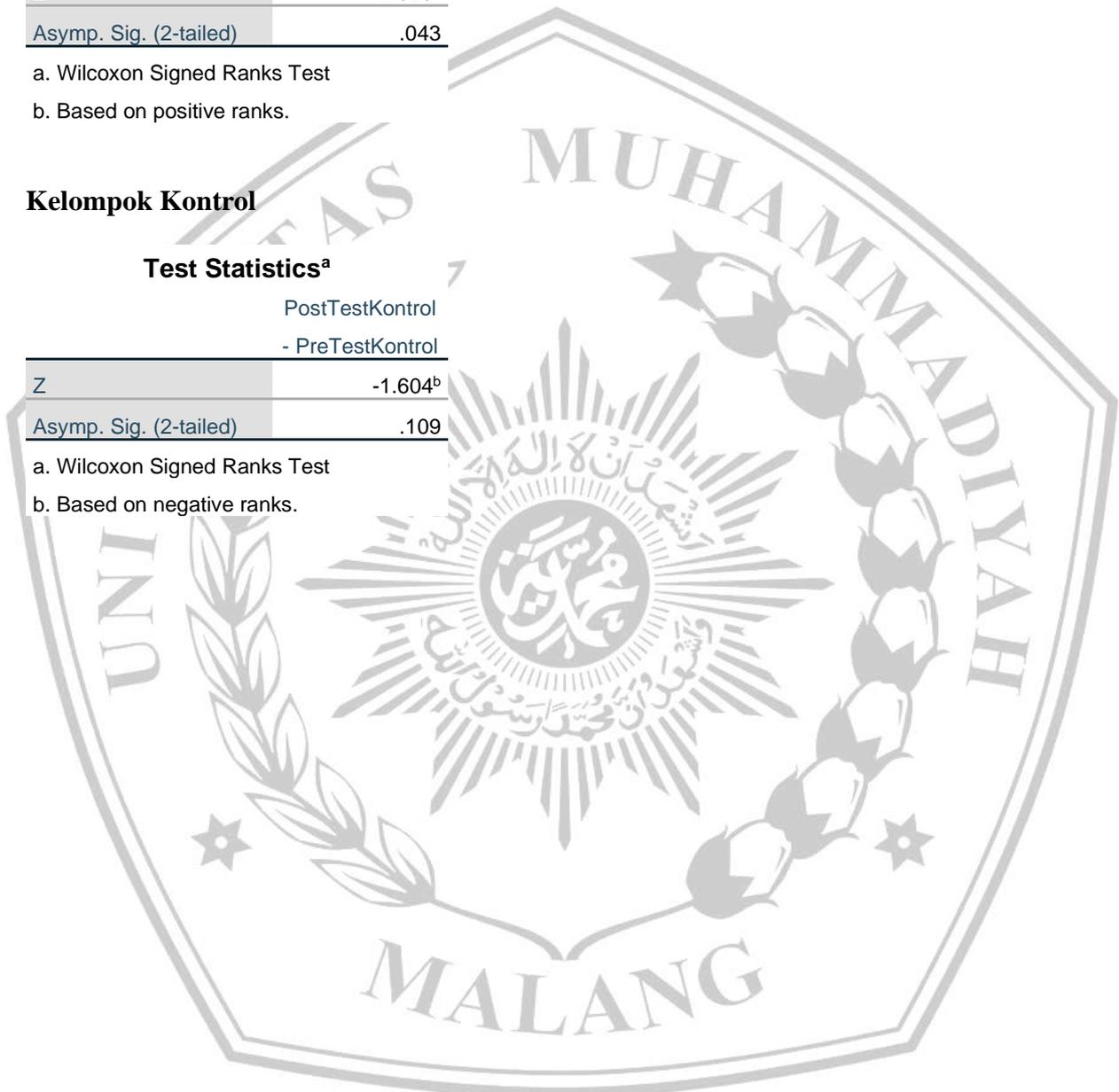
Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

	PostTestKontrol - PreTestKontrol
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



Lampiran 18. Output Mann-Whitney

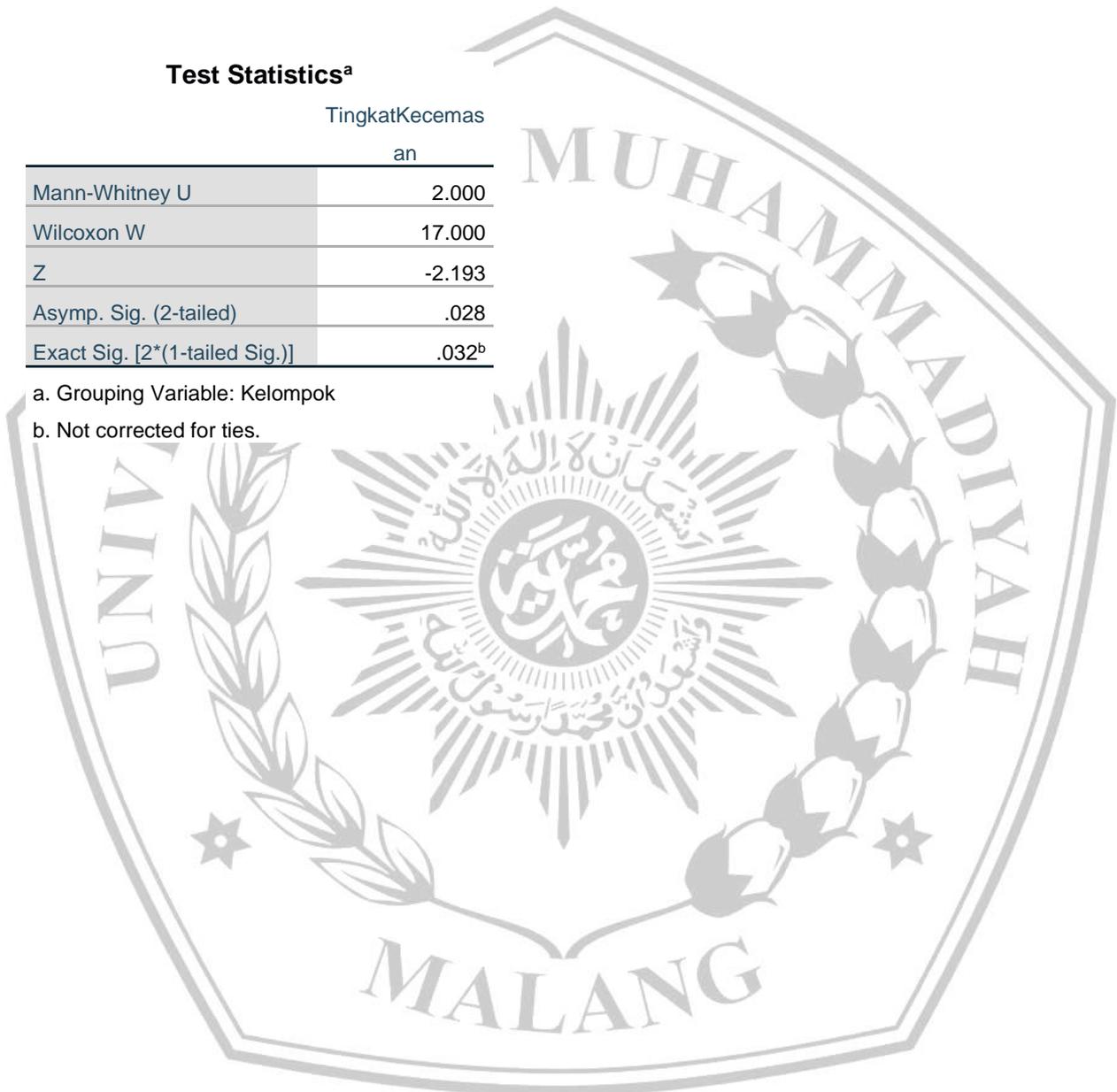
		Ranks		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TingkatKecemasan	PostTestKE	5	3.40	17.00
	PostTestKK	5	7.60	38.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	TingkatKecemas an
Mann-Whitney U	2.000
Wilcoxon W	17.000
Z	-2.193
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.032 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.



Lampiran 19. Surat Keterangan Persetujuan Etika Penelitian



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI
psikologi.umm.ac.id | komisietikfapsi@umm.ac.id



SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/075/KE-FPsi-UMM/I/2024

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:

Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:

“Relaksasi Alam Virtual Reliaty Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum”

“Nature Relaxation Virtual Reality to Reduce Public Speaking Anxiety”

Peneliti : 1. Adhyatman Prabowo
Investigator : 2. Masbagus Mughis Muzhaffar Hibatullah
3. Aulia Fitriani
4. Shafa Kamila

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.

Malang, 31 Januari 2024

Ketua,
Chair,



Dr. Istiqomah, M. Si
NIP-UMM. 150813071976



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tigomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI

psikologi.umm.ac.id | komisietikfapsi@umm.ac.id

Status: **Approved with Recommendation**

CATATAN HASIL REVIEW

- Jelaskan *inclusion criteria*, *exclusion criteria*, dan *withdrawal criteria* subjek penelitian
- Jelaskan informasi terkait *reward / compensation* untuk subjek penelitian
- Jika hasil penelitian akan di *publish*, perlu dijelaskan dalam *informed consent* agar responden memahami
- Penjelasan terkait dengan *conflicts of interest* penelitian, jelaskan di *informed consent*
- Informasi kesediaan responden jika sewaktu-waktu ingin mengundurkan diri atau menolak menjadi responden
- Informasi kesediaan peneliti untuk bertanggungjawab dan kesediaan layanan dalam menangani dampak dari hasil penelitian (bisa dijelaskan layanan medis dan atau non medis apa yang bisa diberikan jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan atau adanya risiko dari penelitian)
- Perlu adanya narahubung/nomor handphone yang bisa diakses responden, jika terjadi risiko/dampak dari penelitian, dan atau keluhan terkait penelitian.



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 552 050

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 20. Surat Keterangan Verifikasi Analisa Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/156/Lab-Psi/UMM/II/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Aulia Fitriani
NIM : 202010230311012
Dosen Pembimbing : 1) Adhyatman Prabowo, M.Psi
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 26 Februari 2024
Petugas Cek

(Signature)
Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 21. Surat Keterangan Uji Plagiasi Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/175/Lab-Psi/UMM/II/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Aulia Fitriani
 NIM : 202010230311012
 Dosen Pembimbing : 1) Adhyatman Prabowo, M.Psi
 2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Virtual Nature untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di depan Umum Mahasiswa Baru	25%	6%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 28 Februari 2024

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 22. Video Relaksasi Alam dan Video Presentasi

Video Relaksasi Pertemuan 1

Video Relaksasi Pertemuan 2



Video Relaksasi Pertemuan 3

Video Presentasi



Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 24. Surat Persetujuan Dosen Pembimbing dan Dosen Wali

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Aulia Fitriani
 NIM : 202010230311012
 Judul Skripsi : Virtual Nature untuk mereduksi kecemasan Berbicara di Depan Umum
 Mahasiswa Baru

Dinyatakan telah menyelesaikan proses pembimbingan skripsi sehingga naskah tersebut siap untuk diuji pada Periode 2..... Tahun 2024

Malang, 26 Februari 2024
 Dosen Pembimbing 1



Dosen Pembimbing 2

(.....)

*coret yang tidak perlu

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Aulia Fitriani
 NIM : 202010230311012
 Judul Skripsi : Virtual Nature untuk mereduksi kecemasan Berbicara di Depan Umum
 Mahasiswa Baru

Dinyatakan telah lulus mata kuliah wajib dan mata kuliah pilihan dengan minimal 144 sks, kecuali skripsi yang saat ini sedang diprogram (untuk angkatan 2019, 2020, 2021, 2022, 2023)*; lulus minimal 147 sks, kecuali skripsi yang saat ini sedang diprogram (untuk angkatan 20217, 2018)* sehingga naskah tersebut siap untuk diuji pada Periode Tahun

Malang,
 Dosen Wali



*coret yang tidak perlu

