



# Pengaruh Realitas Virtual dan Kompetensi Pelatih terhadap Laporan Individu pada Kecemasan Wicara Publik

Michiko Jamilah Frizdew<sup>1</sup>, Rummyeni<sup>2</sup>, Afrianto Daud<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Riau, Indonesia

E-mail: [michiko.jamilah8083@grad.unri.ac.id](mailto:michiko.jamilah8083@grad.unri.ac.id), [rummyeni@lecturer.unri.ac.id](mailto:rummyeni@lecturer.unri.ac.id), [afrianto.a@lecturer.unri.ac.id](mailto:afrianto.a@lecturer.unri.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2024-10-11 Revised: 2024-11-27 Published: 2024-12-04	This study aims to examine the effects of virtual reality (VR)-based public speaking training and trainer competence on reducing students' speaking anxiety at SMK Bina Profesi Pekanbaru. Public speaking anxiety is a common issue that can affect students' performance. The study employed a true experimental design, specifically a pretest-posttest only control group design. The research sample consisted of 98 students, divided into an experimental group (VR training) and a control group (without VR training). Students' speaking anxiety was measured using the Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) scale. Hypotheses were tested using the Difference-in-Difference statistical technique. The results indicate that VR-based training did not have a significant effect on reducing students' speaking anxiety. Additionally, the time variable did not show a significant impact, and the interaction between time and training also did not significantly affect students' speaking anxiety. Trainer competence was also found to have no significant influence on reducing students' speaking anxiety. The conclusion of this study is that although VR technology has the potential to create a safe training environment, VR-based training and trainer competence did not significantly reduce students' speaking anxiety. Further research is needed to explore other variables that may play a greater role in reducing public speaking anxiety.
<b>Keywords:</b> <i>Virtual Reality;</i> <i>Public Speaking;</i> <i>Trainer Competence;</i> <i>Personal Report of Public Speaking Anxiety.</i>	

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2024-10-11 Direvisi: 2024-11-27 Dipublikasi: 2024-12-04	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan wicara publik berbasis realitas virtual (RV) dan kompetensi pelatih terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa di SMK Bina Profesi Pekanbaru. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang sering terjadi dan dapat mempengaruhi performa siswa. Penelitian menggunakan metode eksperimen desain <i>true experiment</i> dengan jenis <i>pretest-posttest only control group design</i> . Sampel penelitian terdiri dari 98 siswa, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (pelatihan RV) dan kelompok kontrol (tanpa pelatihan RV). Pengukuran kecemasan berbicara siswa dilakukan dengan menggunakan skala <i>Personal Report of Public Speaking Anxiety</i> (PRPSA). Hipotesis diuji dengan teknik statistik <i>Difference-in-Difference</i> . Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berbasis RV tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa. Selain itu, variabel waktu juga tidak memberikan pengaruh yang signifikan, serta interaksi antara waktu dan pelatihan tidak menunjukkan efek signifikan terhadap kecemasan berbicara siswa. Kompetensi pelatih juga tidak ditemukan berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa meskipun teknologi RV memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan latihan yang aman, pelatihan berbasis RV dan kompetensi pelatih tidak berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa. Penelitian lanjutan diperlukan untuk meneliti variabel lain yang mungkin lebih berperan dalam mengurangi kecemasan berbicara.
<b>Kata kunci:</b> <i>Realitas Virtual;</i> <i>Wicara Publik;</i> <i>Kompetensi Pelatih;</i> <i>Personal Report of Public Speaking Anxiety.</i>	

## I. PENDAHULUAN

Komunikasi adalah keterampilan esensial yang diperlukan manusia untuk bersosialisasi dan menyampaikan ide secara efektif. Keterampilan ini menjadi sangat krusial di abad ke-21, khususnya dalam dunia kerja yang semakin kompleks, dimana kemampuan komunikasi lisan, seperti berbicara di depan umum (wicara publik), sangat dihargai. Menurut

National Association of Colleges and Employers, keterampilan komunikasi merupakan salah satu yang paling dicari oleh perusahaan. Namun, banyak individu yang masih mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, yang menghambat potensi mereka di dunia profesional.

Ketakutan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang umum, dengan data

menunjukkan peningkatan jumlah orang yang mengalaminya setiap tahun (Zauderer, 2023). Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan pelatihan yang inovatif dan efektif. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah pemanfaatan teknologi realitas virtual (*virtual reality/VR*). Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Kahlon et al. (2023) dan Ratés et al. (2022), menunjukkan bahwa VR dapat mengurangi kecemasan wicara publik dan membantu peserta pelatihan mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum.

Dalam upaya memahami tren penelitian seputar "artificial intelligence," "virtual reality," dan "public speaking," penulis melakukan analisis bibliometrik menggunakan database Scopus pada 12 Maret 2024. Analisis ini mendeteksi 261 publikasi terkait dari tahun 1997 hingga Maret 2024, dengan lonjakan signifikan pada 2019. Tren penelitian awalnya berfokus pada psikoterapi dan realitas virtual, sementara sejak 2018 terjadi pergeseran pada teknologi pembelajaran dan pengenalan suara. Berdasarkan pemetaan tematik, topik terkait "phobic disorder" sudah banyak diteliti, sementara riset mengenai "artificial intelligence" dan "oral presentations" mengalami penurunan. Studi terkait Indonesia masih sedikit, memberikan ruang untuk perspektif baru di konteks lokal. Penulis kemudian menyaring 47 artikel terbaru, fokus pada penelitian eksperimental dengan sampel siswa di bawah 20 tahun, hingga akhirnya menyisakan 6 artikel relevan untuk ditinjau lebih lanjut.

Meskipun penggunaan VR untuk pelatihan wicara publik masih belum lazim di Indonesia, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi teknologi ini dalam konteks lokal. Selain itu, pelatih yang berkompoten dalam komunikasi memainkan peran penting dalam keberhasilan pelatihan. Kompetensi pelatih yang baik, termasuk kemampuan mengajar, sosial, dan teknis, akan sangat mendukung proses pembelajaran peserta.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh penggunaan realitas virtual dan kompetensi pelatih dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa di SMK Bina Profesi Pekanbaru. Berdasarkan teori S-R (Stimulus-Respon), penelitian ini akan menganalisis bagaimana stimulus berupa realitas virtual dan kompetensi pelatih dapat memengaruhi respon berupa penurunan kecemasan berbicara publik.

Penelitian ini memiliki beberapa hipotesis untuk diuji di antaranya:

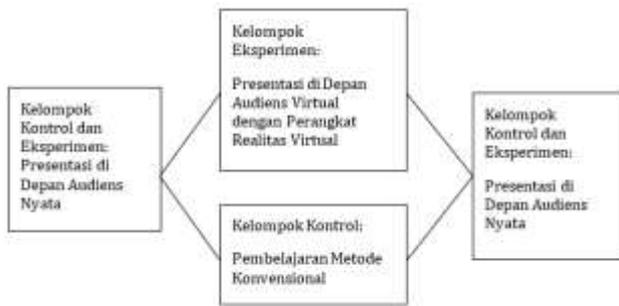
- H1: Pelatihan berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa dalam wicara publik.
- H2: Waktu berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa dalam wicara publik.
- H3: Perlakuan (interaksi pelatihan dan waktu) berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa dalam wicara publik.
- H4: Kompetensi pelatih berpengaruh terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa dalam wicara publik.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pelatihan wicara publik di Indonesia. Khususnya melalui pendekatan inovatif menggunakan teknologi realitas virtual.

## II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, menggunakan desain *true experiment jenis pretest-posttest only control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 142 siswa kelas 10 SMK Bina Profesi Pekanbaru yang mengambil mata pelajaran *public speaking* pada semester genap tahun pelajaran 2023/2024. Sampel penelitian dihitung dengan rumus Slovin sehingga ditetapkanlah sampel berjumlah 105 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel penelitian awal terdiri dari 105 siswa, tapi hanya 98 data yang dapat diukur, dengan komposisi 46 siswa dalam kelompok eksperimen dan 52 siswa dalam kelompok kontrol.

Skema eksperimen dalam penelitian ini tergambar dalam bagan di bawah ini. Terdapat enam kali sesi presentasi bagi kelompok eksperimen. Empat kali sesi di antaranya merupakan sesi presentasi di depan audiens virtual menggunakan perangkat realitas virtual, sementara dua sesi lainnya adalah sesi praktik presentasi di depan audiens nyata. Pada sesi paparan menggunakan RV, setiap siswa mendapatkan giliran selama 1 menit untuk mempresentasikan topik mengenai "Cita-Cita" di depan audiens virtual pada aplikasi VirtualSpeech. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mendapatkan dua sesi pada pertemuan pertama dan terakhir (tanpa ada intervensi realitas virtual).



**Gambar 1.** Skema Eksperimen  
Sumber: Olahan Peneliti



**Gambar 2.** Penggunaan Realitas Virtual Saat Presentasi  
Sumber: Dokumentasi Peneliti



**Gambar 3.** Tampilan Audiens Virtual dalam Aplikasi VirtualSpeech  
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Selain itu, ada dua tahap analisis data dalam penelitian ini. Pertama, perhitungan *Personal Report of Public Speaking Anxiety* seperti yang telah ditetapkan oleh McCroskey (1970) dari 34 item pertanyaan yang diajukan untuk mengukur level kecemasan wicara publik siswa (kecemasan tinggi/kecemasan sedang/kecemasan rendah). Kemudian, hipotesis dalam penelitian diuji dengan teknik analisis data yakni *difference in difference* menggunakan aplikasi Stata.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Pengujian Hipotesis dengan *Difference-in-Difference*

Variabel	Koefisien Interaksi	Robust Standar Error
Pelatihan	5.729	3.602
Waktu	0.117	3.732
Perlakuan (Pelatihan x Waktu)	-4.527	5.093
Kompetensi Pelatih	-0.438	0.318

Keterangan: \*\*\*Signifikansi 1%, \*\*Signifikansi 5%, \*Signifikansi 10%

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel 5.6, variabel pelatihan menunjukkan koefisien positif yakni 5.729 dengan standar eror 3.602, tapi tidak signifikan. Hal ini menunjukkan hipotesis 1 (H1) dalam penelitian ini ditolak. Ini berarti bahwa pelatihan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa. Koefisien positif ini justru menunjukkan bahwa pelatihan, dalam konteks penelitian ini, cenderung meningkatkan kecemasan berbicara siswa, meskipun tidak signifikan.

Meskipun demikian, penting untuk melihat ini dalam konteks yang lebih luas. Secara teoretis, pelatihan seharusnya menurunkan kecemasan, tetapi hasil ini mungkin menunjukkan bahwa siswa yang belum memiliki pengalaman wicara publik sebelumnya, ketika diberi pelatihan, merasa lebih sadar akan kekurangan mereka sehingga kecemasan mereka meningkat terlebih dahulu sebelum akhirnya berkurang.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel waktu memiliki koefisien positif, tapi tidak signifikan. Nilai koefisien waktu adalah 0,117 dengan standar eror yakni 3.732. Dengan demikian, hipotesis 2 (H2) dalam penelitian ini ditolak.

Hal ini menunjukkan bahwa waktu tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa dalam wicara publik. Selain itu, ini menunjukkan bahwa secara umum, semakin lama waktu pelatihan atau semakin lama durasi yang diukur, ada kecenderungan peningkatan kecemasan berbicara siswa. Data ini mengindikasikan bahwa hanya dengan memperpanjang waktu pelatihan tidak cukup untuk secara efektif mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Namun, ini adalah kecenderungan yang sangat kecil dan tidak signifikan.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa interaksi antara pelatihan dan waktu (variabel perlakuan) memiliki koefisien negatif yakni -4.527 dengan standar eror 5.093. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pelatihan dan durasi waktu secara konsisten menurunkan kecemasan berbicara siswa. Namun, p-value untuk variabel ini lebih dari 0.1, yang berarti hasil ini tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, meskipun terdapat kecenderungan bahwa kombinasi pelatihan dan waktu dapat menurunkan kecemasan berbicara, penurunan ini tidak cukup signifikan untuk dapat diandalkan sebagai temuan yang pasti.

Koefisien untuk variabel kompetensi pelatih juga menunjukkan nilai negatif di seluruh model,

dengan nilai koefisien yakni -0.438 dengan standar eror 0,318. Ini menunjukkan bahwa kompetensi pelatih cenderung menurunkan kecemasan berbicara siswa. Namun, seperti halnya dengan variabel interaksi antara pelatihan dan waktu, p-value untuk kompetensi pelatih lebih dari 0.1, menunjukkan bahwa hasil ini tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, meskipun kompetensi pelatih memiliki kecenderungan untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa, penurunan ini tidak cukup signifikan untuk disimpulkan sebagai temuan yang meyakinkan.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan (interaksi pelatihan dan waktu) dalam konteks ini adalah pelatihan wicara publik berbasis realitas virtual tidak signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknologi realitas virtual dapat memberikan lingkungan yang aman dan terkendali bagi individu untuk berlatih berbicara di depan umum. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kahlon, dkk. (2023), Ratés, dkk. (2022), Sülter, dkk. (2022) yang menemukan bahwa penggunaan realitas virtual dalam pelatihan wicara publik berpengaruh terhadap penurunan kecemasan berbicara remaja.

Namun, sejumlah temuan sempat menemukan intervensi realitas virtual tidak berpengaruh signifikan untuk menurunkan kecemasan wicara publik. Wilsdon dan Fullwood (2017) melakukan studi satu sesi dengan 40 mahasiswa yang terdiri dari 3 kondisi realitas virtual (lingkungan perendaman tinggi, sedang, dan rendah) dan kondisi kontrol. Kelompok mahasiswa dengan kondisi realitas virtual menampilkan pidato 5 menit tentang minggu pertama mereka di universitas di hadapan audiens realitas virtual, sedangkan kondisi kontrol menampilkan pidato yang sama kepada peneliti. Peserta mengisi kuesioner penilaian diri kecemasan sebelum dan sesudah tugas pidato. Hasilnya menunjukkan tidak ada perbaikan dalam pengurangan PSA (*public speaking anxiety*), dan peningkatan penggunaan realitas virtual juga tidak mengurangi kecemasan mereka secara signifikan.

Sementara itu, Harris, Kemmerling, dan North (2002) menemukan bahwa tidak ada perbedaan keadaan kecemasan pada akhir paparan audiens virtual kedua dan keempat (terakhir) pada mahasiswa non-klinis. Davis dkk. (2020) pun menemukan bahwa siswa yang berlatih dengan video 360° mengalami ketakutan komunikasi situasional yang lebih besar daripada mereka yang berlatih untuk kelompok teman sebaya

secara langsung, tanpa perbedaan yang signifikan dalam nilai pidato akhir antar kelompok.

Kondisi tidak adanya pengaruh signifikan perlakuan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa bisa disebabkan oleh beberapa faktor:

#### 1. Durasi dan Intensitas Pelatihan

Durasi dan intensitas pelatihan mungkin tidak cukup untuk menghasilkan efek yang signifikan. Meskipun pelatihan berbasis realitas virtual memberikan pengalaman yang realistis; durasi pendek atau intensitas rendah dari sesi pelatihan mungkin tidak cukup untuk menciptakan perubahan yang signifikan dalam kecemasan berbicara.

Hal ini senada dengan kondisi lapangan saat eksperimen yakni tidak meratanya partisipasi dari para siswa untuk mengikuti 4 kali sesi intervensi secara berturut-turut dalam eksperimen ini. Selain itu, paparan realitas virtual hanya diberikan selama 1 menit setiap sesinya. Pada eksperimen ini hanya 12 siswa yang mengikuti sesi intervensi 4 kali berturut-turut, 13 siswa mengikuti sesi intervensi sebanyak 3 kali, dan 15 siswa mengikuti sesi intervensi sebanyak 2 kali, dan 6 siswa mengikuti sesi intervensi sebanyak 1 kali. Apabila dilihat di data menunjukkan bahwa rata-rata penurunan poin kecemasan wicara publik tertinggi terdapat pada siswa yang mengikuti sesi intervensi sebanyak 3 kali.

Rates (2022) pun menjelaskan bahwa 3 sesi pelatihan mengurangi tingkat kecemasan kelompok siswa RV dan non-RV ke tingkat yang sama dalam tugas berbicara di depan umum pasca pelatihan. Zellin, dkk. (2014) juga memaparkan laporan empirisnya tentang pembelajaran asosiasi target konteks visual yang cepat dan andal telah terbukti efektif hanya setelah tiga kali pengulangan.

Sementara itu, peneliti lain juga menemukan metode lain yang efektif. Harris, dkk. (2002) menemukan bahwa 4 sesi RV berdurasi 15 menit efektif untuk mengurangi PSA (*public speaking anxiety*). Kemudian, Yuen dkk. (2019) menunjukkan bahwa 6 sesi mingguan intervensi realitas virtual cukup untuk mengurangi PSA (*public speaking anxiety*) secara signifikan dalam tes lanjutan 3 bulan. Beda halnya dengan Kahlon, dkk. (2019) yang meneliti efek realitas virtual pada pengurangan kecemasan wicara publik di lingkungan sekolah menengah, menyimpulkan bahwa 1 sesi sudah cukup untuk mengurangi

kecemasan wicara publik remaja setelah masa tindak lanjut 1 dan 3 bulan, meskipun penyebab penurunan kecemasan wicara publik ini tidak jelas karena tidak ada kelompok kontrol atau pembanding.

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan realitas virtual untuk mengurangi kecemasan wicara publik dapat efektif tergantung pada frekuensi sesi intervensi dan durasi paparan realitas virtual itu sendiri. Perlu adanya penelitian lanjutan yang mengeksplorasi strategi penggunaan realitas virtual untuk mengurangi kecemasan wicara publik. Dari segi frekuensi intervensi, durasi paparan, tampilan visual dalam dunia realitas virtual (apakah menggunakan avatar atau simulasi situasi nyata dari apa yang dianggap familier oleh peserta). Hal lain yang perlu diperhatikan seperti pemberian umpan balik otomatis (kecerdasan buatan dari realitas virtual yang menganalisis performa peserta).

## 2. Adaptasi Teknologi

Adopsi teknologi baru seperti realitas virtual membutuhkan waktu untuk penyesuaian. Siswa mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk merasa nyaman dan memanfaatkan sepenuhnya manfaat dari teknologi realitas virtual. Seperti penelitian oleh Vallade, dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa dengan menggunakan model penerimaan teknologi, temuan kuantitatif menunjukkan bahwa kegunaan yang dirasakan dari teknologi realitas virtual untuk melatih tugas pidato akhir dan kecemasan realitas virtual memengaruhi niat perilaku siswa untuk secara pribadi mengadopsi teknologi VR dan video 360° atau merekomendasikan pengadopsiannya ke pusat komunikasi, teman, atau instruktur lainnya.

Hal ini berarti peserta harus memiliki persepsi yang positif terhadap kegunaan dari teknologi realitas virtual untuk kemudian dapat digunakannya untuk melatih tugas pidato akhir. Selain itu, waktu yang dibutuhkan siswa untuk menerima realitas virtual dalam latihan berbicara di depan umum dapat bervariasi tergantung pada faktor individu seperti pengalaman sebelumnya dengan teknologi dan tingkat kenyamanan dengan perangkat realitas virtual.

## 3. Variabel Lain yang Tidak Terukur

Ada kemungkinan bahwa variabel-variabel lain yang tidak terukur atau tidak terkontrol

dalam penelitian ini mempengaruhi hasil. Misalnya, faktor-faktor psikologis individu, lingkungan sosial, dan dukungan dari teman sebaya mungkin berperan dalam penurunan kecemasan berbicara.

Kompetensi pelatih tidak menunjukkan pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa dalam penelitian ini. Namun, Hasibuan (2016) menunjukkan bahwa kompetensi pelatih, terutama dalam hal komunikasi dan stabilitas emosi, memainkan peran penting dalam efektivitas pelatihan. Ketidaksihuan ini bisa jadi disebabkan oleh beberapa alasan yang mungkin seperti:

### a) Metodologi Pelatihan

Metodologi yang digunakan oleh pelatih mungkin tidak sepenuhnya optimal untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa. Pelatihan yang lebih terstruktur atau penggunaan teknik khusus untuk mengatasi kecemasan mungkin lebih efektif.

### b) Hubungan Pelatih-Siswa

Kualitas hubungan antara pelatih dan siswa juga bisa mempengaruhi hasil. Hubungan yang kurang baik atau tidak adanya rasa percaya diri antara pelatih dan siswa bisa mengurangi efektivitas pelatihan.

Meskipun dalam penelitian ini secara statistik menunjukkan bahwa kompetensi pelatih tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa, Frisby, dkk. (2020) mengemukakan bahwa kegunaan yang dirasakan dan kecemasan tentang penggunaan teknologi realitas virtual adalah pendahulu dari adopsi siswa yang dapat diatasi oleh instruktur (atau pelatih). Jika seorang instruktur memilih untuk menggunakan alat pedagogis ini dan mempromosikan adopsi siswa terhadap perangkat realitas virtual, mereka dapat melakukan upaya untuk meningkatkan persepsi tentang kegunaannya dengan membangun lingkungan latihan untuk menggambarkan audiens dan konteks yang realistis melalui video 360°. Hal ini berarti pelatih/instruktur tetap memiliki peran untuk dapat membangun pemahaman dan persepsi yang positif terhadap penggunaan teknologi realitas virtual yang mungkin cenderung baru.

Beberapa siswa yang menjadi subjek eksperimen pun saat diwawancarai setelah sesi eksperimen menyebutkan bahwa realitas virtual dalam eksperimen ini hanya membantu untuk membiasakan siswa pada kondisi panggung wicara publik. Namun, perkembangan kemampuan wicara publik mereka lebih dipengaruhi oleh faktor umpan balik yang diberikan oleh pelatih selama masa pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan wicara publik berbasis realitas virtual yang diikuti dengan umpan balik dari pelatih berpotensi dapat menjadi kombinasi yang potensial untuk menurunkan kecemasan wicara publik. Meskipun realitas virtual dan kompetensi pelatih dalam eksperimen ini ditemukan tidak berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa, ada variabel yang ternyata justru signifikan menurunkan kecemasan berbicara siswa melalui analisis statistik *Difference in Difference* yakni pengalaman wicara publik dan prestasi akademik.

Hal tersebut berarti hal yang paling signifikan dapat menurunkan kecemasan berbicara siswa adalah jam terbang yang dimiliki oleh siswa tersebut dalam melakukan kegiatan berbicara di depan umum. Selain itu, siswa yang memiliki prestasi akademik (juara 1, 2, dan 3 di kelas) memiliki peluang untuk mengalami penurunan kecemasan berbicara. Menzel dan Carrel (1994) menunjukkan bahwa berlatih presentasi lisan di depan audiens kelas adalah satu-satunya prediktor terbesar keberhasilan berbicara siswa dan kunci untuk mengurangi kecemasan wicara publik. Kemudian, Smith dan Frymier (2006) menemukan bahwa, dibandingkan dengan siswa yang berlatih sendiri, berlatih di depan penonton memberikan siswa nilai yang lebih tinggi pada penilaian akhir pidato di kelas, sehingga memberikan dukungan pada klaim bahwa latihan pidato berbasis audiens dapat membantu meningkatkan kinerja berbicara di depan umum.

Goberman, dkk. (2011) juga menunjukkan bahwa pembicara yang lebih awal mulai berlatih presentasinya sendiri (yaitu, tanpa panduan), semakin lancar pidatonya setelah berlatih, tetapi dengan rentang variasi nada yang lebih sempit dibandingkan dengan siswa yang mulai berlatih setelahnya. Dalam praktiknya,

masalah kecemasan wicara publik dan penyampaian pidato dapat diatasi secara efektif dengan menawarkan lebih banyak kesempatan kepada siswa untuk melatih presentasi lisan mereka. Bailey (2018) mengemukakan sekolah menengah sebaiknya mengakui pentingnya kemampuan lisan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan bahwa mereka mengambil tindakan dengan lebih sering melibatkan siswa dalam lingkungan orasi yang mendorong mereka untuk secara aktif mengambil bagian dalam komunitas mereka

Meskipun telah banyak dibicarakan dan mungkin dianggap klise, tapi tetap saja pengalaman jam terbang adalah prediktor kesuksesan utama dalam menurunkan kecemasan wicara publik dan meningkatkan keterampilan berbicara. Ini artinya mendorong para siswa untuk punya kesempatan tampil lebih sering adalah hal yang baik. Selain itu, Hasannuddin (2023) juga menemukan bahwa prestasi belajar pendidikan agama islam dan kegiatan ekstrakurikuler muhadarah memiliki korelasi positif dengan *public speaking* siswa. Korelasi positif yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin baik prestasi belajar siswa dalam pendidikan agama Islam dan semakin aktif mereka dalam kegiatan muhadarah, semakin baik pula kemampuan *public speaking* mereka. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua aspek tersebut saling mendukung dan berkontribusi pada pengembangan keterampilan komunikasi siswa.

Hal tersebut juga dapat menjadi penjelasan semakin baik prestasi akademik siswa kelas X di SMK Bina Profesi Pekanbaru, maka semakin menurun pula kecemasan berbicara siswa. Hal itu juga menunjukkan bahwa semakin baik pula kemampuan wicara publiknya (*public speaking*). Variabel ini juga dapat berkorelasi positif dalam bentuk lainnya, seperti semakin bagusnya kemampuan wicara publik seorang siswa, maka peluang dia memperoleh prestasi akademik yang lebih baik juga lebih besar.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan berbasis realitas virtual, waktu, interaksi antara pelatihan dan waktu,

serta kompetensi pelatih terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa di SMK Bina Profesi Pekanbaru. Dari hasil analisis dengan metode Difference in Difference, ditemukan beberapa temuan kunci sebagai berikut. Pertama, pelatihan berbasis realitas virtual tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan berbicara. Bahkan, kecemasan siswa cenderung meningkat, mungkin karena mereka menjadi lebih sadar akan kelemahan mereka dalam berbicara di depan umum. Kedua, faktor waktu sendiri tidak memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan berbicara, menekankan pentingnya intervensi yang dirancang dengan baik. Ketiga, interaksi antara pelatihan dan waktu tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kecemasan, meskipun koefisien menunjukkan potensi pengurangan kecemasan. Keempat, kompetensi pelatih menunjukkan potensi untuk menurunkan kecemasan siswa, tetapi tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa kompetensi pelatih bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara siswa.

## B. Saran

Penelitian ini mengusulkan saran untuk penelitian lanjutan di antaranya: pertama, optimalisasi pelatihan wicara publik, perlu ada peningkatan desain dan implementasi pelatihan wicara publik, seperti pendekatan yang lebih personal dan interaktif, serta evaluasi berkala untuk memastikan relevansi dengan kebutuhan siswa; kedua, peninjauan ulang durasi pelatihan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan durasi pelatihan yang paling efektif, baik melalui pendekatan yang lebih intensif atau pelatihan yang lebih panjang dengan interval tertentu; ketiga, pengembangan kompetensi pelatih, meskipun kompetensi pelatih tidak signifikan, peningkatan melalui pelatihan dan sertifikasi lanjutan dapat memberikan dampak yang lebih besar terhadap penurunan kecemasan siswa; keempat, penelitian lanjutan dan variabel lain, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh, seperti faktor psikologis siswa dan metode pelatihan yang lebih beragam; kelima, pengembangan teknologi realitas virtual, meskipun pelatihan berbasis realitas virtual belum menunjukkan hasil yang signifikan, pengembangan teknologi ini untuk lingkungan simulasi yang

lebih realistis dan adaptif perlu dipertimbangkan dalam penelitian masa depan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Davis, A., Linvill, D. L., Hodges, L. F., Da Costa, A. F., & Lee, A. (2020). Virtual Reality Versus Face-to-Face Practice: a Study into Situational Apprehension and Performance. *Communication Education*, 69(1),70–84. <https://doi.org/10.1080/03634523.2019.1684535>
- Frisby, B. N., Kaufmann, R., Vallade, J. I., Frey, T. K., & Martin, J. C. (2020). Using Virtual Reality for Speech Rehearsals: An Innovative Instructor Approach to Enhance Student Public Speaking Efficacy Instructor Approach to Enhance Student Public Speaking Efficacy. *In Basic Communication Course Annual* (Vol. 32, Issue 6).
- Goberman, A. M., Hughes, S., & Haydock, T. (2011). Acoustic Characteristics of Public Speaking: Anxiety and Practice Effects. *Speech Commun.* 53, 867–876. doi: 10.1016/j.specom.2011.02.005
- Harris, S. R., Kemmerling, R. L., & North, M. M. (2002). Brief Virtual Reality Therapy for Public Speaking Anxiety. *CyberPsychology and Behavior*, 5(6), 543–550.
- Hasannuddin, M. (2024). *Korelasi Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam dan Kegiatan Muhadarah dengan Kemampuan Public Speaking Siswa di SMPN 11 Teluk Belengkong Kabupaten Indragiri Hilir*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hasibuan, Malayu, S.P. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2019). Virtual Reality Exposure Therapy for Adolescents with Fear of Public Speaking: A Non-Randomized Feasibility and Pilot Study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13034019-0307-Y>
- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2023). Gamified Virtual Reality Exposure Therapy for Adolescents with Public Speaking Anxiety: a Four-Armed Randomized

- Controlled Trial. *Frontiers in Virtual Reality*, 4. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1240778>
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of Communication-Bound Anxiety. *Speech Monographs*, 37(4), 269-277. <https://doi.org/10.1080/03637757009375677>
- Menzel, K. E., and Carrell, L. J. (1994). The Relationship Between Preparation and Performance in Public Speaking. *Commun. Educ.* 43, 17-26. doi: 10.1080/03634529409378958
- Ratés, İo Valls., Niebuhr, Oliver., & Prieto, Pilar. (2022). Unguided Virtual-Reality Training Can Enhance The Oral Presentation Skills of High-School Students.
- Sülter, R. E., Ketelaar, P. E., & Lange, W. G. (2022). SpeakApp-Kids! Virtual Reality Training to Reduce Fear of Public Speaking in Children –A Proof of Concept. *Computers and Education*, 178. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104384>
- Smith, T. E., & Frymier, A. B. (2006). Get'real': Does Practicing Speeches Before an Audience Improve Performance?. *Commun. Q.* 54, 111-125. doi: 10.1080/01463370500270538
- Vallade, J. I., Kaufmann, R., Frisby, B. N., & Martin, J. C. (2020). Technology Acceptance Model: Investigating Students' Intentions Toward Adoption of Immersive 360° Videos for Public Speaking Rehearsals. *Communication Education*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/03634523.2020.1791351>
- Wilsdon, L., & Fullwood, C. (2017). The Effect of Immersion and Presence in a Virtual Reality Public Speaking Task. *Annu. Rev. CyberTherapy Telemed.* 17, 211-213. <http://hdl.handle.net/2436/622249>
- Yuen, E. K., Goetter, E. M., Stasio, M. J., Ash, P., Mansour, B., McNally, E., dkk.. (2019). A Pilot of Acceptance and Commitment Therapy for Public Speaking Anxiety Delivered with Group Videoconferencing and Virtual Reality Exposure. *J. Contextual Behav. Sci.* 12, 47-54. doi: 10.1016/j.jcbs.2019.01.006
- Zauderer. (2023). *31 Fear Of Public Speaking Statistics (Prevalence)*. <https://www.crossrivertherapy.com/public-speaking-statistics#:~:text=Key%20Fear%20of%20Public%20Speaking,nervous%20about%20talking%20to%20others>
- Zellin, M., Mühlénen, A., & Von Müller, H. J. (2014). Long-Term Adaptation to Change in Implicit Contextual Learning. *Psychon. Bull. Rev.* 21, 1073-1079. doi: 10.3758/s13423-013-0568-z