

Dwi Budiyanto.doc | FBS | UNY | email: dwi_budiyanto@uny.ac.id.

PROCEEDING SEMINAR INTERNASIONAL

Optimalisasi Pemanfaatan Potensi Bahasa dalam Pembelajaran
Bahasa, Sastra dan Kebudayaan Indonesia, Serta Komunikasi Sosial-
Politik Pada Era Globalisasi

Editor :

Dr. Hj. Esti Ismawati, M. Pd

Drs. D.B. Putut Setiyadi, M. Hum

Drs. Erry Pranawa, M. Hum

Drs. Gunawan Budi Santoso, M. Hum



Dwi Budiyanto.doc | FBS | UNY | email: dwi_budiyanto@uny.ac.id.

PROCEEDING
SEMINAR INTERNASIONAL
Optimalisasi Pemanfaatan Potensi Bahasa Dalam Pembelajaran Bahasa, Sastra dan
Kebudayaan Indonesia, Serta Komunikasi Sosial-Politik Pada Era Globalisasi

© Penulis

Desain Sampul : Zoed-Han
Setting & Layout : Suji, Marwan

Cetakan pertama: November 2010
KP 01.11.10

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia dan
Daerah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Dharma
Klaten

bekerjasama dengan

Penerbit Kepel Press
Puri Arsita A6
Jl. Kalimantan, Ringroad Utara, Yogyakarta
Telp. (0274) 884500

Anggota IKAPI Yogyakarta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun,
tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

ISBN 978-979-3075-80-8

Dicetak oleh Percetakan Amara Books
isi di luar tanggung jawab percetakan

EVALUATING SPEAKING COURSE AS REFLECTED TO THE STUDENTS' PROBLEM-BASED LEARNING	274
Didik Rinan Sumekto	
English Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Widya Dharma University	
Implementasi EFT untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Kompetensi Peserta Didik dalam Pembelajaran Berbicara	291
Dwi Budiyanto, S.pd.	
Pembentukan Karakter melalui Strategi Pembelajaran Aktif*	302
Ngatmini	
TOTAL PHYSICAL RESPONSE (TPR) UNTUK PENGAJARAN BAHASA MUNGKINKAH?.....	311
Dra. Hj. Nanik Herawati, M. Hum Universitas Widya Dharma	
Optimalisasi Tes Bahasa dalam Rangka Peningkatan Kualitas Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah.....	322
Muhammad Rohmadi Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia JPBS FKIP UNS	
B. BIDANG KEBAHASAAN	331
BAHASA DAN KOHESI SOSIAL	333
I. Praptomo Baryadi Jurusan Sastra Indonesia, Fakultas Sastra Universitas Sanata Dharma .	
PRINSIP-PRINSIP INTERAKSI DALAM PERSIDANGAN PIDANA DI WILAYAH SURAKARTA	343
Dr. Dwi Purnanto, M.Hum Fakultas sastra dan Seni Rupa Universitas Sebelas Maret	
REALISASI TINDAK TUTUR KOMISIF BAHASA JAWA.....	363
Dr. Paina Partana, M.Hum	
PRINSIP BELAS KASIH: UPAYA MEWUJUDKAN KOMUNIKASI NIRKEKERASAN BERDASARKAN GAGASAN PSIKOLOG SOSIAL MARSHALL ROSENBERG	375
P. Ari Subagyo Fakultas Sastra, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta	

Implementasi EFT untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Kompetensi Peserta Didik dalam Pembelajaran Berbicara¹

Dwi Budiyanto, S.pd.²

email: dwi_budiyanto@uny.ac.id.

ABSTRAK

Dalam kenyataannya ada beberapa permasalahan dalam pembelajaran berbicara yang dapat diidentifikasi. *Pertama*, proses pembelajaran hanya menekankan pada penguasaan pengetahuan berbicara. *Kedua*, penguasaan pengetahuan berbicara ternyata hanya mengajarkan teknik-teknik berbicara tanpa mendiagnosis dan menerapi permasalahan psikologis yang dihadapi peserta didik, misalnya *nerveous*, kurang percaya diri, dan takut berhadapan dengan publik. Padahal, gejala-gejala psikologis tersebut menunjukkan rendahnya efikasi diri peserta didik. Akibatnya, pengetahuan akan sejumlah teknik berbicara tidak cukup membantu peserta didik keluar dari problem psikologis yang dihadapi. Padahal, pembelajaran berbicara yang diselenggarakan sebenarnya diarahkan untuk meningkatkan dua hal, yaitu (1) efikasi diri (*self efficacy*) dan (2) kompetensi berbicara peserta didik.

Proses pembelajaran berbicara, semestinya mengintegrasikan teknik-teknik terapi psikologis terbaru dengan metode-metode pembelajaran berbahasa. Salah satu teknik terapi psikologis yang dapat diintegrasikan dalam pembelajaran berbahasa adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). EFT merupakan teknik terapi psikologis yang dapat dipadukan dalam proses pembelajaran berbicara karena sederhana, mudah, memiliki efektivitas terapi yang baik, dan tidak memiliki efek negatif.

Kata kunci: pembelajaran berbicara, efikasi diri, kompetensi komunikasi, EFT, terapi psikologis

A. Pendahuluan

Kebutuhan untuk menguasai keterampilan berbahasa semakin menguat. Perkembangan serta tuntutan zaman mengharuskan setiap peserta didik menguasai keterampilan berbahasa di samping pengetahuan tentang kebahasaan. Saat ini kita dihadapkan pada kenyataan yang mencengangkan, yaitu terjadinya perubahan dalam skala global yang berlangsung sangat cepat, massif, dan revolutif. Inovasi di bidang teknologi yang spektakuler, perubahan peta politik global dan regional, dan perkembangan ekonomi yang meninggalkan paradigma-paradigma lama, menjadi tanda terjadinya perubahan itu. Formulasi perubahan tersebut pernah diutarakan oleh futurolog John Nasibitt (1990) bahwa dunia

1 Makalah ini disampaikan dalam Seminar Nasional PIBSI XXXII pada 8-9 November 2010 di Hotel Griya Persada, Jl. Boyong 99 Kaliurang, Yogyakarta.

2 Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.

akan menghadapi kecenderungan perubahan yang disebutnya sebagai *megatrend 2000*, antara lain (1) transformasi dari masyarakat industri menjadi masyarakat informasi, (2) teknologi paksa menjadi *high tech*, (3) pergeseran dari paradigma sentralisasi menjadi desentralisasi, (4) demokrasi representatif menjadi demokrasi partisipatif, (5) terjadinya ledakan ekonomi global, (6) munculnya renaissans dalam seni, dan (7) dominasi gaya hidup global.

Deskripsi yang disampaikan Neisbitt dua dekade yang lalu telah menjadi kenyataan. Perkembangan informasi yang ditopang oleh kemajuan teknologi telah mendominasi kehidupan. Kecenderungan tersebut bahkan menimbulkan desakan pada arus wacana. Hal ini terbukti dengan terjadinya pergeseran wacana yang dinamis. Saat ini wacana tentang masyarakat sedang bergeser dari pandangan sosial politik dengan konsep masyarakat madani (*civil society*) ke arah pandangan pendidikan dengan konsep literasi madani (*civil literacy*).

Tingkat partisipasi publik yang terbentuk dari implementasi konsep masyarakat madani harus didukung oleh kemampuan masyarakat untuk mampu memberikan keputusan sosial yang cerdas dan bertanggung jawab. Hal ini dapat terbentuk ketika masyarakat memiliki kemampuan yang baik untuk mengemukakan gagasan yang mereka miliki dengan baik juga. Ini artinya, kemampuan menulis dan berbicara menjadi sangat penting untuk dikuasai.

Langkah strategis yang dapat ditempuh adalah meningkatkan kemampuan menulis dan berbicara. Dalam konstruk masyarakat Indonesia, masyarakat terdidik (pelajar dan mahasiswa) akan menempati posisis kelas menengah (*middle class*). Mereka akan mengalami proliferasi kepemimpinan ke sejumlah posisi strategis di negeri ini. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi berbahasa, terutama berbicara, menjadi sangat penting. Konflik sosial politik yang sering terjadi akhir-akhir ini ternyata tidak saja berlangsung di level bawah masyarakat. Akan tetapi, pada kenyataannya juga terjadi di kalangan para pemimpin negeri ini. Jika dicermati, awal konflik sering terjadi karena lemahnya kompetensi berbahasa mereka, terutama kompetensi berbicara. Contoh paling nyata adalah konflik-konflik individu dalam persidangan kasus Bank Century di DPR. Rendahnya kemampuan berbahasa itulah yang akhirnya memperuncing konflik-konflik politik yang terjadi. Akhirnya, peristiwa itu sekaligus menjadi cermin dari rendahnya karakter para pemimpin negeri ini.

Sayangnya, meskipun penguasaan kompetensi berbicara sangat penting, ternyata kesadaran tersebut tidak diimbangi oleh peningkatan kemampuan berbicara di kalangan peserta didik. Padahal, proses pembelajaran berbicara telah diberikan di sekolah-sekolah. Berdasarkan pengalaman sebagai pengampu matakuliah Retorika, hampir 75% mahasiswa yang mengikuti perkuliahan menyatakan kurang mampu berbicara di depan publik. Ketika di awal perkuliahan mereka dipersilahkan menceritakan pengalaman menarik yang pernah dialami, mereka bercerita dengan terbata-bata dan tidak dapat melanjutkan cerita hingga akhir.

Ada beberapa permasalahan dalam pembelajaran berbicara yang dapat diidentifikasi. *Pertama*, proses pembelajaran hanya menekankan pada penguasaan

pengetahuan berbicara. *Kedua*, penguasaan pengetahuan berbicara ternyata hanya mengajarkan teknik-teknik berbicara tanpa mendiagnosis permasalahan psikologis yang dihadapi peserta didik, misalnya *nerveous*, kurang percaya diri, dan takut berhadapan dengan publik. Padahal, gejala-gejala psikologis tersebut menunjukkan rendahnya efikasi diri peserta didik. Rata-rata mereka tidak percaya diri terhadap kemampuan mereka. Akibatnya, pengetahuan akan sejumlah teknik berbicara tidak cukup membantu peserta didik keluar dari problem psikologis yang dihadapi. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah nyata untuk menyelesaikan problem psikologis peserta didik sebelum mengajarkan sejumlah teknik berbicara. Ini artinya, proses pembelajaran berbicara, sebagai salah satu keterampilan berbahasa yang harus dikuasai, semestinya mengintegrasikan teknik-teknik terapi psikologis terbaru dengan metode-metode pembelajaran berbahasa. Salah satu teknik terapi psikologis yang dapat diintegrasikan dalam pembelajaran berbahasa adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT).

Berangkat dari latar belakang tersebut, tulisan ini bermaksud memaparkan implementasi EFT dalam pembelajaran berbicara sehingga mampu meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*) dan kompetensi berbicara. Secara bertahap, tulisan ini akan menyajikan relasi antara efikasi diri dan kompetensi berbicara, integrasi terapi dan edukasi dalam pembelajaran, implementasi EFT dalam pembelajaran berbicara, EFT untuk meningkatkan efikasi diri dan kompetensi berbicara peserta didik.

B. Efikasi Diri dan Kompetensi Berbicara

Pembelajaran berbicara yang diselenggarakan di kelas sebenarnya diarahkan untuk meningkatkan dua hal, yaitu (1) efikasi diri (*self efficacy*) dan (2) kompetensi berbicara peserta didik. Efikasi diri peserta didik harus ditingkatkan sebelum kompetensi mereka. Dörnyei (2001: 22-23) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas spesifik. Perasaan mampu untuk melakukan sesuatu itulah yang akan menentukan tingkat perhatian, jumlah usaha, sekaligus ketekunan mereka. Mereka yang memiliki efikasi diri rendah akan cenderung memandang aktivitas pembelajaran berbicara sebagai ancaman pribadi. Para peserta didik dengan efikasi diri rendah lebih terfokus pada kelemahan dan hambatan diri daripada berkonsentrasi untuk sukses melaksanakan tugas berbicara.

Sebagian besar mereka akhirnya mengalami kecemasan komunikasi (*communication apprehension*). Gejala ini dapat disebut juga sebagai demam panggung (*stage fright*), kecemasan bicara (*speech anxiety*), atau stres kerja (*performance stress*). Jalaluddin Rakhmat (2002: 66-68) menjelaskan beberapa penyebab terjadinya kecemasan komunikasi tersebut. *Pertama*, peserta didik tidak mengetahui terhadap apa yang harus dilakukan. Mereka tidak mengetahui apa yang akan disampaikan, cara memulai pembicaraan, dan cara mengembangkan pembahasan. Beberapa mahasiswa yang diminta bercerita tentang pengalaman

mereka secara spontan seringkali mengalami kecemasan komunikasi. Mereka mengaku tidak tahu apa yang akan diceritakan. *Kedua*, mereka mengalami *nervous* karena mengetahui akan dinilai. Pada umumnya, orang merasa tidak nyaman dengan penilaian. *Ketiga*, seseorang berhadapan dengan situasi baru yang dianggap asing dengan tingkat kesiapan yang dianggapnya rendah pula.

Beberapa penyebab terjadinya kecemasan komunikasi di atas tentu masih dapat diperpanjang. Hanya saja keseluruhan penyebab yang bersifat teknis tersebut sebenarnya berawal dari rendahnya efikasi diri. Rendahnya efikasi diri disebabkan oleh citra diri (*self image*) negatif tentang kemampuan berbicara mereka. Citra diri negatif terbentuk karena harga diri (*self esteem*) yang rendah. Harga diri merupakan komponen yang bersifat emosional dan paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian seseorang (Gunawan, 2003: 7-8). *Self esteem* akan menentukan semangat, antusiasme, dan motivasi seseorang. Dengan demikian, harga diri seseorang sangat menentukan keberhasilannya. Itulah sebabnya, Richards and Rinandya (2003: 206) serta Brown (2001: 267-269) menjelaskan bahwa salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam pembelajaran bahasa adalah faktor afektif (*affective factors*). Yang dimaksud dengan faktor afektif, antara lain *self-esteem*, empati, kecemasan, sikap, dan motivasi.

Sayangnya, faktor afektif ini tidak mendapat perhatian dominan dalam pembelajaran berbicara. Proses pembelajaran lebih terfokus untuk menyampaikan keterampilan berbicara daripada meningkatkan efikasi diri siswa atau mahasiswa terlebih dahulu. Padahal, tidak adanya perhatian yang terfokus pada faktor afektif peserta didik akan mempengaruhi penguasaan keterampilan berbicara mereka. Mereka akan susah mengembangkan kemampuan berbicara karena adanya hambatan psikologis di dalam diri mereka. Ketakutan berbicara di depan kelas, misalnya, tidak dapat diselesaikan hanya dengan memberikan teknik-teknik berbicara yang baik. Hal ini disebabkan permasalahan yang dihadapi peserta didik merupakan permasalahan psikologis dan bukan permasalahan penguasaan teknik berbicara saja.

Sebagai bagian dari teknik persuasif, berbicara tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik dan keterampilan saja. Seorang pembicara yang baik (*the exceptional presenter*) harus mampu menampilkan dirinya sebagai pribadi yang antusias dan penuh dengan keyakinan diri (Koegel, 2002: 13). Kondisi inilah yang perlu dimiliki peserta didik. Mereka harus memiliki efikasi diri sebelum akhirnya mempelajari teknik dan keterampilan berbicara lebih dalam. Itulah sebabnya, Brown (2001: 275) menganjurkan para pengajar untuk menyampaikan teknik memotivasi intrinsik bagi peserta didik. Masalahnya, problem-problem psikologis yang ditandai dengan adanya kecemasan komunikasi, tidak mudah diselesaikan, terutama hanya dengan proses pembelajaran biasa.

C. Integrasi Edukasi dan Terapi dalam Pembelajaran

Karena problem-problem psikologis yang dihadapi peserta didik tidak mungkin diselesaikan hanya dengan proses pendidikan (edukasi), maka

diperlukan integrasi antara proses edukasi dengan proses terapi. Dalam konteks pembelajaran berbicara, terapi yang dimaksud adalah terapi psikologis. Hal ini perlu dilakukan karena beberapa alasan. *Pertama*, dari keempat keterampilan berbahasa, keterampilan berbicaralah yang paling dekat dengan problem psikologis, terutama kecemasan komunikasi (*nerveous*, demam panggung, dan sebagainya). Sementara itu, ketiga jenis keterampilan berbahasa yang lain, meskipun juga dipengaruhi faktor afektif, ternyata sangat sedikit bersinggungan dengan permasalahan yang dihadapi pembelajaran berbicara. Mereka yang *minder* tidak terlalu terlihat dalam pembelajaran menulis, membaca, ataupun menyimak.

Kedua, pengaruh kecemasan komunikasi yang sebagian besar dialami peserta didik sangat mempengaruhi penguasaan mereka terhadap kompetensi berbicara. Mereka yang mengalami *nerveous* atau demam panggung agak susah melaksanakan aktivitas praktik berbicara di depan kelas. Kondisi ini, biasanya, diikuti oleh sebuah gejala yang disebut sindrom mekanisme penyesuaian (*general adaptation syndrome*). Beberapa gejala fisik yang menyertai, antara lain detak jantung yang cepat, telapak tangan dan punggung berkeringat, napas terengah-engah, lupa, berbicara cepat dan tidak jelas (Rakhmat, 2002: 66).

Jika kecemasan komunikasi tidak dapat diatasi, maka proses pembelajaran – terutama saat praktik berbicara – menjadi sangat menegangkan. Situasi ini tentu tidak cukup kondusif bagi proses pembelajaran. Ketegangan psikologis yang dialami peserta didik akan berakibat kurang baik bagi pembentukan *self image* dan *self-esteem* mereka. Ini artinya, proses penguasaan terhadap kompetensi berbicara juga terhambat. Inilah alasan yang mendasari perlunya integrasi antara proses edukasi dengan proses terapi dalam pembelajaran berbicara.

Proses integrasi antara edukasi dan terapi seharusnya memperhatikan beberapa hal. *Pertama*, teknik terapi psikologis yang dipilih seharusnya bersifat sederhana, aplikatif, mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek negatif, dan memiliki efektivitas penyembuhan yang baik. Hal ini perlu dilakukan agar peserta didik mampu mengaplikasikan teknik tersebut secara mudah ketika mengalami kecemasan komunikasi, terlebih ketika akan praktik berbicara di depan kelas. *Kedua*, menghindari penyampaian teknik terapi yang terlalu konseptual dan teoretis. Para guru dan dosen yang mengampu pembelajaran berbicara atau retorika perlu menyadari bahwa kelas yang diampu bukanlah kelas psikoterapi. Oleh karena itu, meskipun terjadi proses integrasi, fokus pembahasan tetaplah pada pembelajaran berbicara bukan tentang psikoterapi yang bersifat teoretis.

Ketiga, guru atau dosen masih perlu merancang dan memilih metode pembelajaran berbicara yang paling tepat. Metode yang dipilih diharapkan tidak saja mengekspresikan kemampuan berbahasa peserta didik, melainkan juga mengungkapkan gagasan, pikiran, perasaan, atau menyampaikan informasi yang mereka miliki. Metode yang akan diterapkan sedapat mungkin bersifat fungsional dan otentik sehingga menjadikan proses pembelajaran berbicara lebih bermakna bagi peserta didik karena berkaitan dengan konteks.

D. Implementasi EFT dalam Pembelajaran Berbicara

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik terapi terbaru yang dianggap paling sederhana, mudah diterapkan, dan memiliki tingkat efektivitas tinggi adalah EFT (*emotional freedom technique*) (Graig, 2010: 11). Teknik ini pertama kali ditemukan oleh Gary Graig dari Stanford University pada 1990. EFT merupakan salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang disebut *energy psychology* (EP). EP merupakan seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku (Zainuddin, 2007: 42). Ilmu kedokteran modern mengeksploitasi keberadaan sistem elektrik tubuh tersebut dengan menciptakan alat EEG (*Electro-Encephalo Gram*). EEG merekam aktivitas elektrik otak manusia.

Terjadinya proses gangguan psikologis, seperti *nerveous* dan kecemasan komunikasi, dalam pandangan EP disebabkan adanya gangguan energi tubuh. Oleh karena itu, EFT sebagai varian dari EP berusaha merangsang kombinasi titik-titik dalam 12 Energi Meridian Utama yang dikembangkan dari titik-titik dalam *acupuncture* dan *acupressure*. Jika akupuntur menggunakan jarum, EFT hanya menggunakan ketukan jari tangan pada titik-titik meridian utama (Gunawan, 2010: 170). (Penjelasan tentang titik-titik meridian utama akan disampaikan bersamaan dengan penjelasan prosedur EFT).

Pembahasan tentang EFT secara konseptual dianggap cukup sampai bagian ini. Selanjutnya akan dijelaskan tentang prosedur penerapan EFT, terutama dalam upaya mengatasi kecemasan komunikasi peserta didik dalam pembelajaran berbicara. Ada dua versi penerapan EFT. *Pertama*, versi lengkap. *Kedua*, versi ringkas (*short-cut*). Secara umum EFT terdiri dari lima tahap, yaitu:

1. *Testing*
2. *The Set-Up*
3. *The Tune-in*
4. *The Tapping*
5. *Gammut Procedure*

Tahap Pertama, *testing*. Pada tahap ini peserta didik diarahkan untuk mengetahui masalah yang dihadapi, misalnya peserta didik merasa takut, *groggi*, *nerveous* ketika disuruh berbicara di depan kelas. Selanjutnya, peserta didik diminta merasakan intensitas emosi ketika merasakan hambatan psikologis di atas. Peserta didik diminta menentukan intensitas emosi ketika merasakan kecemasan komunikasi dengan skala antara 0 sampai 10.

Penyebutan angka intensitas emosi tersebut dilakukan secara subjektif berdasarkan perasaan peserta didik. Semakin besar angka intensitas emosi yang disebutkan berarti tingkat kesemasan komunikasi yang dirasakan mereka besar. Sebaliknya, jika peserta menyatakan intensitas emosi mereka 0, berarti netral atau tidak mengalami gangguan emosi. Penyebutan tingkat intensitas emosi tersebut hanya sebagai tolok ukur untuk mengetahui pengaruh EFT

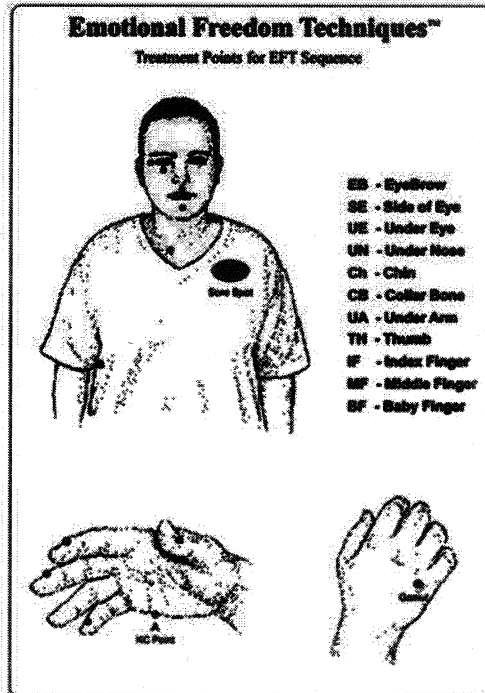
dalam terapi. Tujuan EFT adalah menjadikan tingkat intensitas emosi ketika mengalami kecemasan komunikasi turun menjadi 0.

Tahap kedua, *the set-up*. Pada tahap ini peserta didik diarahkan untuk mengucapkan kalimat afirmasi sambil mengurut titik sore spot yang berada di dada, pilihlah salah satu yang sebelah kiri ataupun kanan. Titik Sore spot merupakan titik yang berada di dada (**perhatikan gambar 1**) yang apabila ditekan terasa nyeri atau agak sakit. Cara menekan atau mengurut adalah dengan menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah yang disatukan, kemudian sambil menekan titik sore spot lakukan gerakan memutar, searah jarum jam atau berlawanan arah dengan jarum jam.

Sambil melakukan gerakan menekan dan memutar tersebut, peserta didik diminta mengucapkan kalimat afirmasi yang berkaitan dengan hambatan psikologisnya, dalam konteks pembahasan ini, yaitu kecemasan komunikasi. Kalimat afirmasi diucapkan dengan konsentrasi dan penuh perasaan. Contoh kalimat afirmasi adalah sebagai berikut. “Ya Allah/Tuhan, meskipun saya *nerveous* setiap kali akan praktik berbicara di depan kelas, saya ikhlas menerima rasa *nerveous* ini, saya menerima diri saya sepenuhnya, dan saya pasrahkan kepada-Mu ketenangan diri saya.”

Tahap ketiga, *the tune-in*. Pada tahap ini peserta didik diharapkan memikirkan atau merasakan secara spesifik situasi ketika sedang mengalami *nerveous* sehingga dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Setelah itu, peserta didik diminta secara tulus untuk mengikhlaskan melepas emosi yang selama ini mengganggu tersebut. Misalnya, peserta didik merasa *nerveous* setiap kali diminta guru atau dosen bercerita di depan kelas. Situasi saat peserta didik tersebut mengalami *nerveous* diminta untuk dibayangkan sehingga membangkitkan perasaan *nerveous* tersebut. Bersamaan dengan *tune-in*, peserta didik diminta untuk melakukan tahap berikutnya.

Tahap keempat, *the tapping*. *Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik meridian utama sambil terus melakukan tahap *tune-in*. Dalam kajian psikologis, pengetukan titik-titik tersebut akan menetralkan



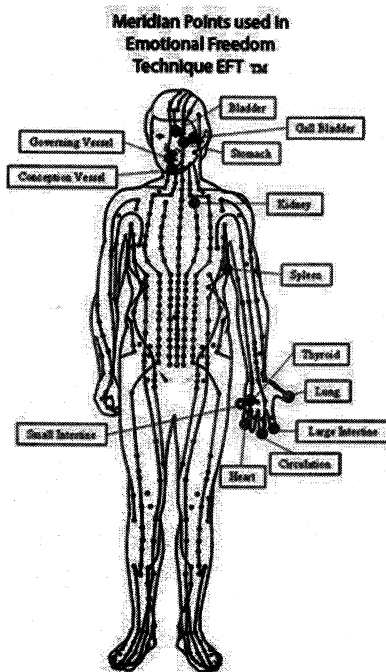
gangguan emosi yang dirasakan peserta didik. Titik-titik yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Pangkal alis (*Eye brow*) (dapat memilih bagian kiri atau kanan)
2. Tulang pelipis (*side of the eye*) (dapat memilih bagian kiri atau kanan)
3. Tulang di bawah mata (*under the eye*) (dapat memilih bagian kiri atau kanan)
4. Di bawah hidung (*under the nose*)
5. Bagian dagu (*chin*)
6. Ujung tempat bertemunya tulang dada, *collar bone* dan tulang rusuk pertama (*collar bone*)
7. Bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
8. Ibu jari di samping luar, bagian bawah kuku
9. Jari telunjuk di samping luar, bagian bawah kuku
10. Jari tengah di samping luar, bagian bawah kuku
11. Jari kelingking di samping luar, bagian bawah kuku
12. Karate *chop* (di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan balok dalam karate)

Tahap kelima, *gammut procedure*.

Pada tahap ini peserta didik diminta untuk mengetuk titik yang terletak antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking. Pada saat melakukan proses pengetukan peserta didik tidak lagi menyebut kata afirmasi apapun. Peserta didik diminta untuk menatap ke depan dengan kepala tegak, sambil melakukan beberapa gerakan yang berfungsi untuk merangsang kinerja otak kanan dan otak kiri manusia.

Gerakan-gerakan tersebut adalah memejamkan mata dengan rapat, membuka mata hingga melotot, mata melirik ke kanan bawah, mata melirik ke kiri bawah, memutar mata searah jarum jam, memutar mata berlawanan arah dengan jarum jam, bergumam tiga detik (misal, lagu *Happy Birthday*), menghitung cepat 1,2,3,4,5, dan mengulangi gumam tiga detik (misal, lagu *Happy Birthday*). Proses ini dapat dilakukan lima atau enam kali untuk dapat memastikan bahwa skala emosi turun sampai level 0. Tahap terakhir tersebut terkesan paling aneh. Dalam teknik psikoterapi kontemporer, teknik ini disebut teknik EMDR (*Eye*



Movement Desensitization Repatterning) (Zainuddin, 2007: 67). Setelah melakukan *gammut procedure*, peserta didik diminta untuk menarik nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur.

Pada banyak kasus, seperti kecemasan komunikasi, teknik EFT sangat efektif untuk digunakan. Waktu yang diperlukan juga tidak terlalu lama, antara 5 sampai 10 menit. Efektivitas inilah yang menjadikan EFT memungkinkan untuk digunakan dalam pembelajaran berbicara. Selain itu, teknik terapi ini dapat bersifat permanen. Artinya, gangguan psikologis yang diterapi tidak akan kembali dirasakan lagi.

E. Merancang Pembelajaran Berbicara

Ketika kecemasan komunikasi dapat diatasi, efikasi diri peserta didik akan meningkat. Peserta didik akan lebih berani dan tertantang untuk melakukan praktik berbicara di depan kelas. Saat inilah guru atau dosen mengarahkan peserta didik untuk menguasai keterampilan berbicara yang meliputi deskripsi kefasihan (*proficiency description*), seperti kejelasan artikulasi dan volume, keragaman (*pitch, duration, rate, dan pause*), ritma (*stress dan tempo*), ketepatan logika, kelancaran, ketepatan kata dan kalimat, *gesture*, dan sebagainya.

Pembelajaran berbicara semestinya dirancang dengan memerhatikan beberapa hal sebagai berikut. *Pertama*, pembelajaran berbicara harus bermakna bagi peserta didik. Kebermaknaan diperoleh ketika setiap tugas berbicara dilaksanakan secara fungsional berdasarkan pada konteks yang dihadapi peserta didik. Tugas-tugas tersebut harus berupa tugas-tugas yang ditemukan dan dibutuhkan dalam kehidupan nyata (Nurgiyantoro, 2010: 401). Dengan langkah demikian, setiap tugas yang diberikan siswa akan lebih bermakna karena merupakan model aktivitas sehari-hari yang bersifat aplikatif. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah praktik menceritakan kembali teks atau cerita (*retelling texts or story*). Cerita-cerita yang berasal dari peserta didik menjadi sangat bermakna dan menarik untuk diceritakan kembali. Ketika efikasi diri yang rendah telah diatasi melalui EFT, praktik menceritakan kembali sebuah pengalaman berharga menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan. Demikian pula dengan menceritakan kembali isi sebuah buku yang menginspirasi dan pernah dibaca siswa.

Kedua, proses pembelajaran dirancang untuk meningkatkan kompetensi komunikatif, seperti yang digagas oleh pendekatan komunikatif. Hal ini didasari bahwa tujuan pengajaran bahasa adalah mengembangkan apa yang dikatakan Hymes (dalam Richard, 2005: 159) sebagai kompetensi komunikatif (*communicative competence*). Gagasan mengenai kompetensi komunikatif ini, sebenarnya banyak merujuk pada teori kompetensi dari Chomsky. Untuk itu, prinsip keterbukaan untuk menerima masukan harus diciptakan. Peserta didik diarahkan untuk memiliki sikap terbuka atas setiap kritik dan masukan dalam praktik berbicara mereka, karena proses pembelajaran diarahkan untuk mencapai kompetensi komunikatif dan tidak asal praktik telah terlaksana.

Hal ini dapat dilakukan ketika hambatan-hambatan psikologis yang dirasakan peserta didik telah dapat diterapi secara tuntas. Namun, ketika hambatan psikologis, seperti *nerveous*, merasa tidak percaya diri, merasa tidak mampu berbicara di depan kelas, dan takut ditertawakan belum teratasi, adanya kritik dan masukan dalam proses pembelajaran akan dtanggapi sebagai peneguhan atas ketidakmampuan mereka dalam pembelajaran berbicara. Semakin peserta didik merasa tidak mampu dalam praktik berbicara, semakin sulit kompetensi komunikatif dikuasai peserta didik.

Ketiga, proses pembelajaran berbicara hendaknya memerhatikan dan mengembangkan potensi dan keunikan masing-masing individu dalam berbicara. Pada kenyataannya, masing-masing peserta didik memiliki potensi dan kemampuan yang beragam. Potensi dan kemampuan masing-masing peserta didik itulah yang perlu dikembangkan sebagai pusat keunggulan individu. Misalnya, terdapat peserta didik yang memiliki kemampuan menciptakan humor sangat baik. Kemampuan ini perlu dikembangkan sebagai potensi dan keunggulan untuk meningkatkan kompetensi berbicara mereka. Dengan demikian, proses pembelajaran berbicara tidak mengabaikan potensi dan keunikan individu, atau justru menyeragamkan mereka dengan alasan 'kebakuan' yang subjektif dari guru atau dosen. Sebaliknya, proses pembelajaran berusaha untuk mengembangkan keunikan-keunikan itu menjadi keunggulan. Ini artinya proses yang terjadi tidak hanya *learning*, tetapi juga *coaching*.

F. Penutup

Berdasarkan uraian di atas, perlu ada terobosan baru untuk mengintegrasikan proses terapi dalam pembelajaran berbicara. Hal ini dilakukan karena pembelajaran berbicara yang diselenggarakan di kelas sebenarnya diarahkan untuk meningkatkan dua hal, yaitu efikasi diri (*self efficacy*) dan kompetensi komunikatif peserta didik. Pada kenyataannya, peserta didik sering mengalami hambatan psikologis yang mengganggu mereka untuk meningkatkan kompetensi berbicara. Dalam situasi demikian, peserta didik akan menanggapi praktik berbicara di dalam kelas dengan beberapa pilihan.

Pertama, memilih tidak bersedia praktik berbicara karena merasa *nerveous* dan kurang percaya diri. *Kedua*, memaksakan diri untuk melakukan praktik berbicara di depan kelas dalam keadaan masih memiliki hambatan psikologis. Akibatnya, peserta didik seringkali melakukan praktik berbicara dengan situasi yang tidak nyaman, seperti mengalami kecemasan komunikasi, berbicara tidak lancar, artikulasi tidak jelas, dan tegang. Pada kenyataannya, situasi psikologis demikian tidak pernah teratasi sampai proses pembelajaran berbicara berakhir dan berlanjut ke proses yang lain. Untuk itu diperlukan integrasi antara proses edukasi dengan teknik terapi yang dianggap efektif, mudah diaplikasikan, dan tidak memiliki efek negatif. Salah satu teknik terapi yang dimaksud adalah *Emotional Freedom Technique (EFT)* yang telah diuraikan secara sederhana di atas.

Untuk melengkapi gagasan dalam tulisan ini diperlukan penelitian-penelitian yang mencoba mengintegrasikan proses pembelajaran bahasa dengan perkembangan-perkembangan baru di bidang psikologi yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran. Pada kenyataannya, persinggungan antar bidang tidak dapat terelakkan. Terlebih ketika terdapat kesadaran bahwa proses pembelajaran tidak hanya menyampaikan konten materi, tetapi juga berhadapan dengan peserta didik dengan situasi psikologis beragam, latar belakang sosial ekonomi yang berbeda, dan kemampuan yang tidak sama antar peserta didik. []

Yogyakarta, Daarussalam, Oktober 2010

Daftar Pustaka

- Brown, H. Douglas. (2001). *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*. New York: Longman
- Dönyei, Zoltán. (2001). *Teaching and Researching Motivation*. England: Longman
- Graig, Gary. (2010). *The EFT Manual (e-book)*. Diunduh dari www.emofree.com pada 15 Oktober 2010.
- Gunawan, Adi W. (2007). *Born to be Genius*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- _____. (2010). *Hipnotheray for Children*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Koegel, Timothy J. (2002). *The Exceptional Presenter*. Washington: The Koegel Group
- Nurgiyantoro, Burhan. (2010). *Penilaian Pembelajaran Bahasa*. Yogyakarta: BPFE
- Rakhmat, Jalaluddin. (2002). *Retorika Modern: Pendekatan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Richards, Jack C. and Renandya, Willy A. (2003). *Methodology in Language Teaching: An Anthology of Current Practice*. New York: Cambridge University Press.
- Richards, Jack C dan Rodgers, Theodore S. (2005). *Approaches and Methods in Language Teaching*. New York: Cambridge University Press.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2007). *SEFT for Healing+Success+Happiness+Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.

Sumber Gambar

Gambar 1. Sumber: <http://www.willowtreetherapies.com/>

Gambar 2. Sumber: <http://ananga.squarespace.com/>