

**EFEKTIVITAS PERMAINAN KARTU WANISWARA UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM PADA SISWA SMAN 1 ANJIR PASAR**

Skripsi:

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat

Untuk memperoleh gelar derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh:

Sulluh Andyka

2110914110021

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
November, 2025**

Skripsi

**EFEKTIVITAS PERMAINAN KARTU WANISWARA UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA SISWA SMAN 1 ANJIR PASAR**

dipersiapkan dan disusun oleh

Sulluh Andyka

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 13 November 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Thaifah Ratna Hidavati, M.Psi., Psikolog
NIP. 199108092023212043



Rendy Alfanour Achmad, S.Psi., M.A
NIP. 198810102020121010

Pembimbing Pendamping



Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198403022008122002



Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 10 Oktober 2025



Sulluh Andyka

NIM. 2110914110021

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PERMAINAN KARTU WANISWARA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMAN 1 ANJIR PASAR

Sulluh Andyka

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan kartu *waniswara* untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 1 Anjir Pasar. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan desain *nonrandomized pretest-posttest control group* dan teknik pengambilan data *purposive sampling*. Subjek penelitian ini merupakan siswa/siswi SMAN 1 Anjir Pasar usia 15-18 tahun berjumlah 20 partisipan yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala kecemasan berbicara di depan umum dengan analisis yang digunakan adalah uji *independent sample t-test*, uji *paired sample t-test* dan uji *effect size*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan permainan kartu *waniswara* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 1 Anjir Pasar dengan hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* $0,008 < 0,05$ uji *paired sample t-test* kelompok eksperimen menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* $0,002 < 0,05$ dan uji *effect size* memiliki nilai *cohens'd* = 1,331 yang masuk kategori efek besar, dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan permainan kartu *waniswara* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMAN 1 Anjir Pasar.

Kata Kunci: intervensi, kecemasan berbicara di depan umum, permainan kartu *waniswara*, siswa

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF WANISWARA CARD GAME IN REDUCING PUBLIC SPEAKING ANXIETY AMONG STUDENTS OF SMAN 1 ANJIR PASAR

Sulluh Andyka

This study aims to determine the effectiveness of the Waniswara card game in reducing public speaking anxiety among students of SMAN 1 Anjir Pasar. A quasi-experimental method was used with a nonrandomized pretest–posttest control group design and purposive sampling technique. The participants were students of SMAN 1 Anjir Pasar aged 15–18 years, consisting of 20 individuals divided into two groups: 10 in the experimental group and 10 in the control group. The measurement instrument was a modified public speaking anxiety scale, and data were analyzed using an independent sample t-test, a paired sample t-test, and effect size analysis. The results indicated that the Waniswara card game was effective in reducing public speaking anxiety. The independent sample t-test showed a significance value (2-tailed) of $0.008 < 0.05$, the paired sample t-test in the experimental group produced a significance value (2-tailed) of $0.002 < 0.05$, and the effect size analysis revealed Cohen's $d = 1.331$ which is categorized as a large effect. Therefore, H_a is accepted and H_0 is rejected. This study demonstrates that the Waniswara card game is an effective intervention for reducing public speaking anxiety among students of SMAN 1 Anjir Pasar.

Keywords: intervention, public speaking anxiety, waniswara card game, students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Kasih lagi Maha Pemberi atas berkat, rahmat serta taufik dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Permainan Kartu Waniswara untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMAN 1 Anjir Pasar”. Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat. Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk melakukan penelitian ini.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan fasilitas dan dorongan kepada mahasiswa selama penelitian ini berlangsung.
3. Dosen pembimbing utama saya, Ibu Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog dan dosen pembimbing pendamping saya, Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan dan saran selama pelaksanaan penelitian ini.
4. Dosen pembimbing akademik, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.

5. Seluruh staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang senantiasa memberikan bantuan selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
6. Ibu dan keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman Bubarang Pabrik dan sobat D&D BJB yang telah selalu memberikan dukungan, bantuan, doa, hingga berbagi pengalaman suka dan duka bersama-sama.
8. Serta untuk diri sendiri yang telah banyak berjuang, belajar, dan berkembang selama perkuliahan hingga mencapai titik ini.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon maaf serta mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Banjarbaru, 10 Oktober 2025

Sulluh Andyka

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	16
2.1.1 Definisi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	16
2.1.2 Faktor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	17
2.1.3 Aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	19
2.1.4 Dampak Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	22
2.2 Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	24
2.2.1 Definisi Permainan Kartu	24
2.2.2 Konsep Dasar Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	25
2.2.3 Keunggulan Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	28

2.3 Pengaruh Permainan Kartu <i>Waniswara</i> terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	29
2.4 Landasan Teori	32
2.5 Hipotesis.....	36
BAB III METODE PELAKSANAAN	37
3.1 Rancangan Penelitian	37
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian ...	39
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	39
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	40
3.4 Material dan Prosedur Penelitian Eksperimen	44
3.4.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	44
3.4.2 Perlakuan.....	45
3.4.3 Cek Manipulasi	46
3.4.4 Instrumen Penelitian	46
3.4.5 Prosedur Eksperimen	47
3.4.6 Uji Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	52
3.4.7 Hasil Uji Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
3.5 Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
5.1 Gambaran Subjek Penelitian	63
5.2 Pelaksanaan Penelitian	65
5.3 Hasil Penelitian.....	72
5.4 Pembahasan	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
5.1 Kesimpulan.....	98
5.2 Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tahapan Sesi Pelaksanaan Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	45
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Asli Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	47
Tabel 3.3 Klasifikasi Reliabilitas <i>Cronbach alpha</i> (α)	54
Tabel 3.4 Modifikasi Aitem Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	55
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa (Modifikasi)	56
Tabel 3.6 Rumus Kategorisasi Norma	57
Tabel 3.7 Kategorisasi Norma Skor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	57
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	58
Tabel 3.9 Klasifikasi Skor <i>Effect Size Cohen</i> (d)	62
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen.....	64
Tabel 4.3 Data Demografi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol	64
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian.....	72
Tabel 4.5 Rumusan Kategorisasi Norma Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	74
Tabel 4.6 Kategorisasi Norma Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Eksperimen	74
Tabel 4.7 Kategorisasi Norma Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Kontrol.....	75
Tabel 4.8 Deskripsi Data Hasil Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4.9 Deskripsi Data Hasil Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Kontrol.....	76
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	80
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas.....	81
Tabel 4.12 Deskriptif Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	82
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	82
Tabel 4.14 Deskriptif Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	83

Tabel 4.15 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	83
Tabel 4.16 Hasil Uji <i>Effect Size</i>	84
Tabel 4.17 Hasil Cek Manipulasi Kelompok Eksperimen.....	85
Tabel 4.18 Hasil Cek Manipulasi Kelompok Kontrol	85
Tabel 4.19 Hasil Skor Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Teoritis Efektivitas Permainan Kartu <i>Waniswara</i> terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	35
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group</i> .	38
Gambar 3.2 Lokasi Pelaksanaan Penelitian Di SMAN 1 Anjir Pasar.....	42
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Eksperimen.....	78
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Kontrol	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Material Penelitian	107
A1. Skala Asli Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	107
A2. Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Modifikasi)	109
A3. Kuesioner Penelitian.....	112
A4. <i>Guide</i> Observasi	113
A4. PPT Aturan Permainan Kartu Waniswara	115
A5. Modul Pelaksanaan Penelitian.....	118
B. Izin Penelitian.....	146
B1. Izin Penggunaan Alat Ukur	146
B2. Surat Izin Studi Pendahuluan di SMAN 1 Anjir Pasar.....	147
B3. Surat Izin Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur di SMAN 1 Alalak.....	148
B4. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian di SMAN 1 Anjir Pasar	149
C. Surat Lolos Uji Etik Penelitian.....	150
D. <i>Informed Consent</i>	151
D1. Informasi Penelitian Pada <i>Informed Consent</i>	151
D2. <i>Informed Consent</i> Partisipan Penelitian	154
E. Surat Pernyataan Bimbingan	164
E1. Catatan Bimbingan Skripsi	164
E2. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing.....	165
E3. Halaman Pengesahan Seminar Proposal.....	167
F. <i>Expert Judgement</i> Penelitian	168
F1. Lembar <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur Penelitian	168
F2. Lembar <i>Expert Judgement</i> Modul Penelitian.....	170
F3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	172
G. Sertifikat Uji Plagiasi	174
H. Surat Keterangan Cek Format	175
I. Cek Referensi	176
J. Data Penelitian	177
J1. Data Mentah Uji Coba Alat Ukur Penelitian	177

J2. Data Mentah Populasi Penelitian	183
J3. Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	201
J4. Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	202
J5. Data Hasil Cek Manipulasi	203
J6. Data Hasil Observasi Partisipan Penelitian	206
J7. Data Hasil Skor Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	214
K. Hasil Analisis Data.....	216
K1. Uji Keterbacaan	216
K2. Uji Seleksi Aitem	217
K3. Uji Reliabilitas.....	218
K4. Uji Normalitas	218
K5. Uji Homogenitas.....	218
K6. Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	219
K7. Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> Kelompok Eksperimen	220
K8. Uji <i>Effect Size</i> Kelompok Eksperimen	220
K9. Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> Kelompok Kontrol.....	221
K10. Uji <i>Effect Size</i> Kelompok Kontrol.....	221
L. Presensi Kehadiran Subjek Penelitian	222
M. Dokumentasi Penelitian.....	227
M1. Dokumentasi Studi Pendahuluan Wawancara Guru	227
M2. Dokumentasi Studi Pendahuluan Wawancara Siswa.....	227
M3. Dokumentasi Pemberian <i>Pre-test</i> Penelitian	228
M4. Dokumentasi Pelaksanaan Sesi 1 Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	228
M5. Dokumentasi Pelaksanaan Sesi 2 Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	229
M6. Dokumentasi Pelaksanaan Sesi 3 Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	229
M7. Dokumentasi Pelaksanaan Sesi 4 Permainan Kartu <i>Waniswara</i>	230
M8. Dokumentasi Pemberian <i>Post-test</i> Penelitian	230
M9. Dokumentasi Pemberian <i>Reward</i> Partisipan.....	231