

PROFIL KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA SMA

Peni Khaerunnisa¹, Agung Nugraha², Cucu Arumsari³

Universitas Muhammadiyah Tasikmlaya

¹ khaerpeni@gmail.com, ² anugarf69@gmail.com, ³ cucu.arumsari@umtas.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena siswa yang memiliki perasaan cemas ketika berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA N 7 Tasikmalaya. Pendekatan penelitian ini yang digunakan adalah pendekatan *kuantitatif*. Sampel penelitian menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, yakni sejumlah 153 siswa kelas X SMA yang terdiri atas kelas MIA 85 Siswa dan IIS 68 siswa di SMA N 7 Tasikmalaya. Uji validitas menggunakan *software SPSS for windows realize 2*. Uji validitas dilakukan satu kali dan menghasilkan validitas yang bergerak diantara 0.894 sampai dengan 1 pada $p < 0,05$ sehingga diperoleh 20 soal butir yang tidak valid karena memiliki nilai r_{tabel} r tabel yang lemah. Dengan demikian dari jumlah item 49, pernyataan yang terpilih sebanyak 29 butir. Hasil skor tingkat reliabilitas skala terhadap kecemasan berbicara di depan umum 0.867 dengan pedoman klarifikasi reliabilitas menunjukkan bahwa tingkat korelasi dan derajat keterandalan berada pada kategori sedang. Kekurangan dari penelitian ini sampel masih terbatas sehingga hanya mengetahui kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA N 7 Tasikmalaya kelas X. Rekomendasi penelitian untuk peneliti selanjutnya :1) uji Eksperimen , baik konstruk, indikator, bentuk maupun manual, 2) uji empirik di lapangan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.

Kata kunci : Kecemasan, Berbicara Di Depan Umum

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of students who have anxious feelings when speaking in public. This study aims to describe public speaking anxiety in class X SMA N 7 Tasikmalaya. This research approach used is a quantitative approach. The research sample used the Probability Sampling technique by using the Simple Random Sampling technique, namely a number of 153 high school grade X students consisting of 85 MIA students and 68 IIS students at SMA N 7 Tasikmalaya. The validity test uses the SPSS software for Windows Realize 2. The validity test is done once and produces a validity that moves between 0.894 to 1 at $p < 0.05$ so that 20 item questions are invalid because it has a weak r table value. Thus from the number of items 49, the selected statements were 29 items. The results of the scale reliability level score for public speaking anxiety 0.867 with the guidance of reliability clarification shows that the level of correlation and the degree of reliability are in the medium category. The

weaknesses of this study are the sample is still limited so that it only knows the anxiety of speaking in public in class X students of Tasikmalaya 7th grade X. Research recommendations for future researchers: 1) Experiment test, whether construct, indicator, shape or manual, 2) empirical test in the field with use more samples.

Keywords: *Anxiety, Public Speaking*

PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, atau masa transisi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Elizabeth B Hurlock (2002, hlm.206) istilah istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescene*) kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini mempunyai arti yang sangat luas yakni mencakup kematangan mental, sosial, emosional. Pada masa remaja ini Menurut Elizabeth B Hurlock (2002, hlm.14) masa remaja pada rentang umur tiga belas, empat belas, sampai delapan belas tahun.

Menurut Santrock (2005, hlm. 21) Faktanya dilihat dari masa perkembangan remaja. Siswa SMA jika di tinjau dari segi perkembangannya merupakan masa transisi kanak-kanak menuju masa dewasa dimana terjadi perubahan-perubahan yang signifikan baik perubahan pada tubuh, psikologik dan kognitif. Perubahan yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari berbagai macam pengaruh, seperti dari lingkungan sekitar rumah, keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja juga dianggap sebagai masa penyesuaian. Maksudnya, individu mulai masuk dan menghadapi lingkungan orang dewasa, yang memiliki peraturan dan norma tersendiri yang harus dipatuhi, berbeda dengan peraturan dan norma yang berlaku saat ia masih anak-anak. Itu sebabnya remaja harus mempelajari peranan orang dewasa dan hidup sebagai orang dewasa di lingkungan orang dewasa pula. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat beraktivitas, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif.

Menurut Elizabeth B Hurlock (2002, hlm.10) Masa remaja dimulai pada usia 13 tahun hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang cukup sulit bagi individu. Pada masa remaja perubahan-perubahan pada fisik, kognitif, dan sosio-emosional akan tampak secara jelas. Perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan masalah bagi remaja. Terkadang remaja belum siap untuk menghadapi suatu masalah. Terdapat banyak masalah yang sering dialami remaja antara lain ketidakmampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya sendiri, ketidakmampuan bertindak secara terbuka, merasa cemas terhadap kelanjutan studi, dan lain-lain.

Menurut Yusuf (2009 , hlm.6) Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan belajar berinteraksi dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun berkelompok. Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan yang perludimiliki oleh setiap remaja agar mereka

mampu dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Menurut penerapannya, kemampuan komunikasi interpersonal dapat terlihat dari kemampuan komunikasi di depan umum (*public speaking*).

Menurut Adler, R. B., & Rodman, R. (1985). *Public speaking* merupakan sebuah kemampuan mengekspresikan gagasan di hadapan publik melalui kemampuan berpidato. Siswa dapat menarik kajian akademik atas kompetensi yang dimilikinya. Namun hal tersebut bukanlah maksud dari tulisan ini melainkan tulisan ini mengajak siswa agar memahami bahwa tantangan masa depan sangat menuntut untuk kemampuan komunikasi yang lebih baik, seperti komunikasi interpersonal maupun komunikasi publik.

Dari pemaparan di atas dikuatkan dengan penelitian Luh Putu Suta Haryanthi dan Nia Tresniasari (2012, hlm. 32-40) Kemampuan berbicara di depan publik dalam lingkup akademis, memiliki peranan yang penting menyiapkan siswa yang memiliki daya saing yang tinggi. Namun adakalanya beberapa siswa cenderung mengalami kecemasan berbicara di depan publik, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor fisiologis, faktor pikiran yang negatif, faktor emosi negatif dan perilaku menghindar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik konseling kelompok CBT untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah non probability sampling. Dari 123 orang siswa SMA N 3 Malang, terdapat 15 orang yang memperoleh perlakuan dengan metode konseling kelompok teknik CBT. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji-t berpasangan (*paired sampel t-test*), yaitu membandingkan mean skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Pengolahan data menghasilkan $p=0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi konseling kelompok CBT.

Faktanya beberapa siswa masih mengalami permasalahan dalam *public speaking*, hal ini diperkuat oleh penelitian Andrianto (2008: 32) bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu jenis *phobia* yang ditandai dengan suatu pikiran negatif seperti dirinya merasa takut di kritik atau dinilai jelek oleh orang lain.

Selain itu pada fenomena yang muncul dari kecemasan berbicara siswa SMA, menurut hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rogers, N. (2004 : 19) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat baik di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasilnya menunjukkan 20%-85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Permasalahan ini dapat mengakibatkan siswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, tidak pernah berbicara di kelas, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan sekelompok. Siswa yang sangat cemas berbicara di depan umum juga menghindari kegiatan sosial.

Philips (Ririn dkk, 2014, hlm.23) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *anxiety*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan berbicara di depan umum yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi, karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Maka dari penjelasan di atas bahwa masih banyak siswa SMA yang belum mampu berbicara di depan umum yang dapat mengakibatkan tidak percaya dirinya siswa untuk

menyampaikan pendapatnya di kalangan umum, sehingga mengakibatkan permasalahan ini terjadi dan siswa menghindari mata pelajaran yang tidak disenangi selain itu siswa juga menghindari kegiatan sosial yang dilakukan di sekolah.

Berdasarkan dengan permasalahan komunikasi ini, jika siswa tidak memiliki keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik, maka siswa akan mengalami efek negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Hurlock (2012, hlm.217) menyatakan bahwa dapat dilihat dari cara berbicara yang dilakukan oleh siswa tersebut kurang baik itu dapat dilihat dari penampilan diri di depan umum yang kurang baik pula sehingga dapat menjauhkan diri dari orang lain dan cenderung mementingkan diri sendiri saja. Maka dapat dilihat bahwa siswa masih belum bisa mengendalikan emosi, ketenangan dan kepercayaan diri pada saat berbicara di depan umum. Berbeda dengan siswa yang sudah terbiasa berbicara di depan umum dan memiliki keterampilan yang baik yang mampu mengendalikan emosi, ketenangan dan mampu membangun kepercayaan dirinya berbicara di depan umum dengan baik.

Menurut Kholisin (2014, hlm.77-102) Apabila siswa mengalami kecemasan rendah biasanya akan timbul jika siswa menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan serta menimbulkan gejala-gejala seperti gemetar, berkeringat dingin, panik, tegang tegang, adanya rasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum, pucat dan tidak bisa berkonsentrasi, takut menghadapi orang banyak. Hal ini terjadi karena adanya perasaan takut ketika orang banyak membicarakan dirinya dan pendapatnya. Dampak dari kecemasan siswa yang menderita gangguan saat berbicara di depan umum hidup setiap harinya dalam ketegangan yang tinggi, dan mengakibatkan stres yang berlebihan.

Arumsari (2018) menyatakan kecemasan merupakan kondisi ketakutan, kebingungan dan tekanan yang mendalam yang tidak menemukan jalan keluarnya sehingga individu mengalami ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan sakit, marah, malas, dll.

Menurut Rakhmat (2005, hlm.102) menjelaskan bahwa fenomena yang ada, masih terdapat siswa yang kurang percaya diri dalam berkomunikasi sehingga dalam berinteraksi, siswa cenderung untuk berusahasekecil mungkin dalam berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Apabila individu terpaksa dalam berkomunikasi, maka arah pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu mengundang reaksi orang lain, dan individu akan dituntut berkomunikasi lagi. Hal ini sesuai dengan penelitian Hunt (Rakhmat, 2005, hlm.111) yang menerangkan bahwa orang yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung dianggap tidak menarik bagi orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpin.

Menurut Saputri dan Indrawati (2017, hlm. 426). Selain itu kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa SMA dapat terjadi disebabkan karena adanya perasaan cemas terhadap penilaian buruk dari *audience*, merasa tidak percaya diri, tidak menguasai materi, status *audience* yang lebih senior, pengalaman buruk masa lalu pada saat berbicara di depan umum, salah berbicara dan mendapatkan perilaku yang tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum.

Oleh karena itu dari pemaparan di atas bahwa masih banyaknya siswa yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum karena tidak adanya rasa percaya diri pada diri siswa tersebut.

Berdasarkan rasional yang telah dipaparkan maka dapat dimaknai bahwa kecemasan berbicara di depan umum menjadi salah satu permasalahan yang kompleks dan banyak dikeluhkan oleh beberapa guru/ siswa di sekolah, karena beberapa orang yang mengalami kecemasan didepan umum secara tidak langsung dapat memberikan dampak negatif bagi siswa itu seperti dapat berpengaruh pada prestasi belajar dan tidak menutup kemungkinan akan menjadi sebuah kebiasaan dimasa depan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMA N 7 Tasikmalaya dengan subjek penelitian siswa MIA dan IIS yaitu kelas X 153 orang yang termasuk ke dalam sampel. Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini yakni melakukan studi pendahuluan, memfokuskan permasalahan yang akan diteliti yakni gambaran kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA. Pedoman untuk melakukan skoring pada penelitian ini menggunakan Skala Likert, dengan alternative respon pernyataan yang mempunyai rentang skala satu sampai lima, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu (R), tidak sesuai(TS), sangat tidak sesuai (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran umur kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA N 7 Tasikmalaya dilihat berdasarkan pengategorisasian tingkat kecemasan berbicara di depan umum yaitu ringan, sedang, berat, dan panik sebagai berikut :

Table 1
Rentang Skor

No	Rentang Skor	F	Presentase	Kategori
1	104 – 116	50	33%	Ringan
2	90 – 103	48	31%	Sedang
3	77 – 103	44	29%	Berat
4	76	11	7%	Panik
JUMLAH		153	100%	

Berdasarkan table 4 di atas diketahui bahwa kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA N 7 Tasikmalaya kelas X MIA dan IIS sebanyak 153 siswa berada pada 50 atau 33 % siswa berada pada kategori ringan, 48 siswa atau 31% pada kategori sedang, 44 siswa atau 29% berada pada kategori berat, dan 11 siswa atau 7% pada kategori panik

Pembahasan

Kecemasan berbicara di depan umum menurut Gail W Stuart (2006, hlm.144) merupakan suatu fobia sosial yang ditandai dengan adanya ketakutan, kekhawatiran, berupa perasaan yang dialami oleh siswa dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, ataupun panik yang dialami siswa dalam komunikasi yang akan dilakukan siswa dengan orang banyak.

Berdasarkan hasil olah data tampak bahwa gambaran kecemasan berbicara di depan umum siswa secara umum berada pada kategorisasi ringan. Dari 153 siswa terdapat 33% (50 siswa) yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan siswa menjadi waspada yang memadai pada beberapa aspek dan indikator dalam kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan ringan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ringan ini menjadi suatu tantangan bagi siswa untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada siswa akibat situasi-situasi yang mengancam dan siswa tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ringan ini akan bermanfaat bagi siswa untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari.

Hasil analisis statistik deskriptif tentang kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA N 7 Tasikmalaya dengan nilai rata-rata 95,76 berada pada interval $90 < X < 103$ yakni berada pada kategori sedang. Berdasarkan pengkategorisasian terdapat 50 siswa berada dalam kategori ringan dengan presentase sebesar 33%, 48 siswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 31%, 44 siswa berada dalam kategori berat dengan presentase 29%, dan 11 siswa berada dalam kategori panik dengan presentase 7%. Sehingga dapat disimpulkan siswa hanya mengalami kecemasan ringan ketika saat berbicara di depan umum.

SIMPULAN

Hasil penelitian studi menggunakan deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 153 siswa berada pada 50 atau 33 % siswa berada pada kategori ringan, 48 siswa atau 31% pada kategori sedang, 44 siswa atau 29% berada pada kategori berat, dan 11 siswa atau 7% pada kategori panik. Hal ini menunjukkan kecenderungan siswa tidak terlalu mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan siswa mempunyai ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum.

REFERENSI

- Adler, R. B., & Rodman, R. (1985). *Understanding Human Communication, 3rd edition*. New York: Holt.
- Arumsari, C., Nurkamilah, M., Kuswit, Y. (2018). [*Efektifitas Bimbingan Kelompok Untuk Mendapatkan Informasi Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi*](#)

- Menghadapi Ujian. *Jurnal Produktif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*. Vol 2, No 1, Edisi 2018.
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N.(2012). Efektivitas Metode terapi CBT dalam mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik pada Siswa. *Insan* 14 (1), 32-40.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima. Jakarta:PT Erlangga.
- Kholisin.(2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional.*Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol 34 (1). Hlm. 77-102.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ririn, dkk.(2014). Hubungan Keterampilan Komunikasi dengan Berbicara di Depan Umum.*Jurnal Ilmiah Konseling UNP*, Vol. 2 (1) Hlm. 273-278.
- Rogers, N. (2004:68). *Berani Bicara di Depan Publik*.Bandung: Penerbit Nuansa Cendikia.
- Saputri, V.F. & Indrawati, E.S. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo.*Jurnal Empati*. Volume 6 (1). Hlm. 425-430.
- Santrock, J. W. (2005). *Perkembangan Anak, Edisi Kesebelas*. Erlangga:Jakarta
- Yusuf, S. (2009).*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.Bandung: Remaja Rosda Karya.