BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari interaksi sosial, membutuhkan orang lain, dan selalu berusaha menjalin hubungan dengan sesamanya melalui sebuah komunikasi. Proses komunikasi membantu manusia untuk dapat menyampaikan informasi, ide, pengetahuan, perasaan, sikap, perbuatan, kepada sesamanya secara timbal balik sebagai pemberi maupun penerima informasi. Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya serta bagaimana cara individu tersebut dapat berinteraksi dalam lingkungannya, mulai dari mengumpulkan informasi hingga menyelesaikan konflik.

Kemampuan berbicara, mendengar, dan memahami suatu informasi merupakan elemen penting dari proses komunikasi. Selain itu, berbicara juga merupakan aktivitas dasar yang dilakukan manusia. Berbicara mempunyai definisi yaitu mengucapkan kata-kata atau kalimat kepada seseorang atau sekelompok orang, baik kecil maupun besar untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Berbicara termasuk kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia dan salah satu cara yang efektif untuk berkomunikasi dengan individu lain.Dengan berbicara individu dapat memberikan informasi atau komunikasi dan bahkan juga bisa memberikan motivasi. Berbicara adalah salah satu aspek kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu karna sangat bermanfaat untuk menjalin hubungan dengan manusia lain.

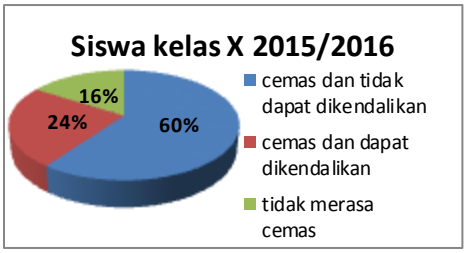
Setiap individu pasti memiliki kemampuan berbicara selama ia tidak mengalami gangguan dalam berbicara, namun tidak semua orang mampu berbicara dalam situasi dan keadaan tertentu yaitu ketika kita harus berbicara di depan banyak orang, baik untuk presentasi, pidato, seminar, bahkan dalam acara reuni sekolah yang sebagian besar hadirinnya telah kita kenal dengan baik.Berbicara di depan *public* bagi sebagian kita adalah sesuatu yang menegangkan dan menakutkan, seakan seluruh mata para hadirin sedang menghakimi kita. Kita seakan-akan menjadi terdakwa yang sedang diadili oleh para hadirin. Sehingga situasi seperti ini mengakibatkan individu mengalami kecemasan dan takut untuk melakukannya.

Perasaan cemas pasti dialami oleh semua orang ketika berbicara di depan umum. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Walaupun kecemasan adalah reaksi normal yang terjadi pada situasi yang sangat menekan seseorang pada waktu tertentu dan tidak berlangsung dalam waktu lama namun kecemasan menciptakan ketegangan serta rasa yang tidak menyenangkan. Dan kecemasan yang datangnya tiba-tiba, membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan terkadang membuat individu ingin lari menghindar dari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami. Hal seperti ini banyak sekali dijumpai termasuk di sekolah.

Sekolah memiliki peranan penting dalam melatih kemampuan berbicara siswa. Siswa di sekolah diharapkan memiliki keberanian dan kemampuan dalam berbicara baik untuk berinteraksi dengan guru, siswa lainnya maupun di depan umum disamping keahliannya mengungkapkan pikiran secara tertulis. Siswa pun dituntut untuk aktif berpartisipasi di dalam kelas maupun di luar kelas. Maka dari itu setiap siswa yang

baru memasuki sekolah pada tahun ajaran baru, mereka sudah dilatih untuk berbicara di depan umum. Misalnya pada saat masa pengenalan akademik, siswa sudah dilatih dengan berbagai cara seperti perkenalan diri yang mewajibkan mereka untuk berbicara di depan umum. Apalagi saat ini hampir seluruh sekolah di Indonesia diwajibkan menerapkan kurikulum 2013 yang mengharuskan siswanya lebih aktif dibandingkan guru.Dalam kurikulum lama yaitu kurikulum 2006, guru lebih banyak berbicara.Namun kini, siswa yang diharuskan lebih banyak bicara, bertanya, dan mencari informasi sebanyak-banyaknya. Maka pada saat memasuki kegiatan belajar mengajar, siswa seringkali harus berbicara di depan umum misalnya mempresentasikan hasil tugasnya, bertanya kepada guru, diskusi kelompok dan mengemukakan pendapatnya di depan kelas. Namun sebagian dari mereka menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan suatu hal yang mencemaskan.

Gambar 1.1
Hasil wawancara reaksi siswa ketika berbicara di depan umum



Berdasarkan hasil wawancara dengan 25 orang siswa di SMK Negeri 48 Jakarta, sebanyak 15 siswa atau sebesar 60% menyatakan bahwa mereka merasakan kecemasan ketika berbicara di depan umum namun masih dapat dikendalikan, kemudian sebanyak 6 siswa atau sebesar 24% menyatakan bahwa mereka merasa sangat cemas dan tidak dapat dikendalikan ketika berbicara di depan umum dan

sebanyak 4 siswa atau sebesar 16% menyatakan bahwa mereka tidak merasakan kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat dengan survei berskala nasional pada tahun 1993 yang dilakukan terhadap 1000 orang dewasa dengan mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang menjadi mimpi buruk atau kecemasan mereka. Seperti yang terlihat pada Tabel 1.1 berikut ini:

Tabel 1.1 Peringkat Kecemasan [1]

NO.	Kegiatan	TOTAL
1.	Berbicara di depan kelompok	45%
2.	Masalah keuangan	40%
3.	Ketinggian	40%
4.	Air yang dalam	33%
5.	Kematian	31%
6.	Sakit	28%
7.	Serangga	24%
8.	Kesendirian	23%
9.	Penerbangan	22%
10.	Mengendarai mobil	10%
11.	Anjing	10%
12.	Gelap	9%
13.	Lift	8%
14.	Eskalator/ tangga berjalan	8%

Data tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan terbesar adalah kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebesar 45% dibanding dengan ketakutan lainnya seperti kesulitan ekonomi, menderita suatu penyakit, bahkan ketakutan terhadap

1 Abrams, "Ketakutan Terbesar Manusia", diakses dari http://www.tahupedia.com/content/show/272/10-Ketakutan-Terbesar-Manusia, pada tanggal 3 Maret 2016 pukul 10.47

kematian.Kecemasan berbicara didepan umum merupakan hal yang sering dialami oleh siswa.

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa biasanya terjadi pada saat presentasi di depan kelas dan pada saat guru meminta maju siswa untuk mengemukakan pendapatnya. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum membuat dirinya menjadi grogi sehingga materi yang telah dipelajari sebelumnya menjadi lupa ketika berada di depan umum maupun di depan kelas. Selain lupa dengan materi yang telah dipelajari, siswa mengalami tersendat dalam berbicara, gagap bahkan tidak dapat berbicara sama sekali meskipun ide pembicaraan telah di persiapkan dengan baik.

Dalam kasus seperti ini dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension)*. Kecemasan berbicara sebagai *communication* apprehension, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi maupun di depan umum.

Menurut Richard West dan Lynn H. Turner *communication apprehension* merupakan hambatan dalam berkomunikasi atau rasa tidak nyaman atau tegang dalam berbica ra di depan khalayak. Beberapa penelitian bahkan menghubungkan kecemasan berbicara dengan karakteristik individu seperti ketidakmampuan diri untuk melawan kecemasan yang akan berakibat pada pembentukan rasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik dan menganggap diri tidak menyenangkan bagi orang lain, dimana segala pikiran negatif tersebut dapat menjadi faktor

penghambat perkembangan diri untuk jangka panjangnya sedangkan saat berbicara di depan umum atau jangka pendek, pikiran negatif tersebut akan mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi

Ketika merasa cemas ataupun ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan, siswa akan mengalami gejala-gejala fisik maupun psikologis. kecemasan berbicara di depan umum biasanya ditandai dengan gejala fisik deperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Disamping itu, kecemasan berbicara di depan umum juga ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik (Matindas, 2003). Namun tidak semua siswa memiliki tingkat kecemasan dalam berbicara di depan umum yang sama. Ada siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi dalam berbicara di depan umum namun terdapat pula siswa yang memiliki kecemasan yang masih bisa diatasi ketika berbicara di depan umum. Oleh sebab itu penting untuk diketahui faktor-faktor yang menyebabkan tinggi dan rendahnya kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Adapun faktor-faktor tersebut yaitu kurangnya keterampilan siswa ketika berkomunikasi, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, pola pikir dan self efficacy siswa terhadap kemampuan diri sendiri untuk berbicara di depan umum.

Komunikasi merupakan sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial. Melalui komunikasi dapat memenuhi kebutuhan akan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain. Komunikasi dilakukan oleh tiap orang tak terkecuali dilakukan oleh siswa, komunikasi fromal maupun informal. Komunikasi

formal yang dilakukan siswa dalam kelas adalah melakukan presentasi tugas dan pada saat siswa praktek berkomunikasi dengan orang lain. Lalu contoh komunikasi informal yang dilakukan oleh siswa adalah berbicara dengan teman, guru, atau orang yang ditemui, diskusi tentang materi perkuliahan maupun saat belajar kelompok.

Siswa sering mengalami kecemasan dan kekhawatiran sebelum melaksanakan presentasi, sehingga keluar keringat dingin, saat berbicara suara bergetar dan kurang lancar berbicara. Keterampilan komunikasi merupakan salah satu kemampuan berbahasa dan berkomunikasi yang perlu dimiliki oleh siswa yang senantiasa bersentuhan dengan kegiatan yang menuntut mereka untuk terampil berbicara, seperti bertanya di dalam kelas, berdiskusi, berpidato, ceramah, dan lain-lain. Rendahnya keterampilan komunikasi yang dimiliki siswa maka cenderung akan menimbulkan kecemasan berbicara di depan umum.

Kemudian pola asuh orang tua juga mempengaruhi kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum . Dari hasil pengamatan peneliti ketika melakukan Praktik Keterampilan Mengajar di SMKN Negeri 48 Jakarta, banyak siswa yang terlihat cemas dan takut ketika saya sebagai guru pengganti meminta mereka untuk maju kedepan mengemukakan pendapat. Salah satu alasan mereka adalah karena banyak dari orang tua mereka yang menerapkan pola asuh otoriter jadi siswa tidak dibiasakan untuk aktif dan berani berbicara ketika masa kanak-kanak dan terbawa hingga saat ini.

Orang tua siswa menanamkan bahwa jika mereka diam maka akan diberikan hadiah atau *reward* misalnya ketika seorang anak banyak ingin tahu tentang suatu hal maka ia akan terus menanyakan kepada orang tuanya sampai apa yang diinginkan oleh anak itu terpenuhi namun kebanyakan orang tua menganggap hal itu mengganggu

pada suatu waktu tertentu misalnya ketika seorang ibu sedang bekerja namun membawa anaknya maka dari itu ibu membujuk anaknya untuk diam dengan mengiming-imingi hadiah atau mainan. Namun jika hal ini dilakukan berulang-ulang bahkan menjadi suatu kebiasaan akan menjadikan penguatan positif kepada sang anak bahwa jika diam itu lebih baik dan sehingga pada akhirnya nanti si anak akan mengalami hambatan dalam berbicara atau disebut juga sebagai *communication apprehension*.

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir siswa mengenai suatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum. Ketidakmampuan untuk bicara di depan umum dapat menghambat siswa dalam mengerjakan tugas bahkan melakukan aktivitas sehari-harinya. Ketidakmampuan ini lebih sering dikarenakan adanya kecemasan dalam diri individu tersebut. Perasaan cemas merupakan naluri yang tidak dapat dihilangkan dengan cara apapun dan setiap manusia pasti pernah mengalami kecemasan. Ketika perasaan cemas berbicara di depan umum tidak dikelola dengan baik, maka topik yang dibicarakan menjadi kurang efektif .

Sebagian besar perasaan cemas muncul bukan hanya disebabkan oleh kurangnya kemampuan siswa, tetapi lebih sering disebabkan oleh pola pikir yang keliru dan tidak rasional. Siswa dengan pola pikir negatif, akan selalu memikirkan segala hal buruk yang akan terjadi padanya. Pemikiran seperti ini akan membuat individu merasa tertekan dan tidak nyaman . Akibatnya, siswa tersebut mengalami reaksi fisik dengan cepat, seperti peningkatan detak jantung, gemetar pada bagian tangan dan kaki, keringat yang keluar terus-menerus . Kemudian akan menghindari

rasa malu dan melindungi diri dari ancaman ini. Berbeda dengan individu yang berpola pikir positif, memandang sesuatu dari sisi positifnya. Meskipun mengalami ketegangan tetapi ketegangan ini menjadikannya segera bertindak untuk mencari solusinya dan siswa yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif. Siswa akan menanggapi dan mengatasi persoalannya secara lebih optimis. Pikiran yang negatif akan berdampak negatif, sebaliknya pikiran yang positif akan berdampak positif. Oleh karena itu untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di muka umum dapat dilakukan dengan mengubah pola pikirnya yang negatif dan tidak rasional tersebut menjadi pola pikir yang positif.

Faktor lain yang mempengaruhi siswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah siswa sulit untuk melakukan penyesuaian diri.Penyesuaian diri dengan lingkungan penting perannya dalam mendukung siswa ketika berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru di sekolah dan dengan Interaksi sosial yang baik dengan komunikasi yang baik selama di kelas akan membuat keterampilan berbicara di depan umum siswa tumbuh dengan baik. Tetapi bagi siswa baru untuk menjalin interaksi sosial tersebut terkadang terasa sulit karena mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru. Penyesuaian diri menuntut kemampuan siswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungan barunya. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu. Penyesuaian diri inilah yang membuat siswa baru terkadang sulit untuk melakukan interaksi sosial dengan teman sekelas/luar kelasnya sehingga bagi

sebagian siswa akan lebih sering mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Faktor selanjutnya yang juga dapat menentukan siswa mampu berbicara di depan umum adalah konsep diri. Hal ini dikarenakan setiap siswa akan bertingkahlaku sesuai dengan konsep dirinya. Bila seorang siswa menganggap dirinya bisa berbicara di depan umum, maka ia akan berusaha mempelajari teknik berbicara di depan umum dengan sungguh-sungguh. Jika siswa memiliki konsep diri yang positif , maka akan meminimalisir kecemasan yang dialami siswa. Dengan adanya konsep diri yang positif, siswa akan lebih menghargai dirinya sendiri dan memiliki kayakinan diri yang baik sehingga memungkinkannya untuk mengurangi rasa cemas yang dialami ketika berbicara di depan umum.

Faktor kecerdasan esmosional yang rendah juga dapat menibulkan kecemasan pada saat siswa berbicara di depan umum. Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan kecemasan dan pengendalian diri seseorang. Orang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, maka ia memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cemas, tidak khawatir, tidak mudah takut, dan tidak cepat bertindak melakukan sesuatu. Jika siswa memiliki kecerdasan emosional yang bagus maka ia mampu memahami perasaan diri sendiri, memahami perasaan orang lain, dan mengendalikan emosi yang dapat megurangi dampak dari kecemasan berbicara di depan umum.

Faktor berikutnya yang mempengaruhi siswa mengalami kecemsan ketika berbicara di depan umum adalah efikasi diri (*self efficacy).* Setelah diberlakukannya Kurikulum 2013 di seluruh sekolah di Indonesia, banyak guru maupun siswa yang

belum siap menerimanya karena sistem kurikulum 2013 sangat berbeda dari kurikulum sebelumnya yaitu kurikulum KTSP karena kurikulum yang saat ini diterapkan lebih mewajibkan siswa menjadi lebih aktif dan rajin karena mereka harus pandai dan rajin mencari materi yang akan dipelajari dikelas nanti. Selain itu siswa harus lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas.

Siswa harus sering bertanya jika ada materi yang belum dimengerti dan berani menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Kalau tidak seperti itu siswa akan ketinggalan pelajaran karena guru yang mengunakan kurikulum 2013 hanya memjadi seorang fasilitator agar siswa bertanya. Maka dari itu banyak siswa yang belum terbiasa untuk aktif bertanyadalam kelas dan berani tampil mempresentasikan tugas di depan kelas. Banyak di temukan permasalahan pada pembelajaran di kelas dimana siswa banyak yang merasa cemas dan takut ketika dia di tunjuk guru untuk maju mempresentasikan pelajaran atau tugas didepan kelas, hal ini di sebabkan karena kurangnya keyakinan siswa pada kemampuan yang dimilikinya atau disebut *self efficacy*.

Dari beberapa faktor di atas yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum seperti kurangnya keterampilan siswa ketika berkomunikasi, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, pola pikir dan *self efficacy*. Maka timbul ketertarikan peneliti untuk meneliti *self efficacy* serta hubungannya dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Negeri 48 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan bahwa tingginya kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, juga disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut :

1. Kurangnya keterampilan komunikasi
2. Kesalahan penerapan pola asuh orang tua
3. Kesalahan pola pikir siswa
4. Sulitnya penyesuaian diri siswa
5. Konsep diri yang rendah
6. Kurangnya kecerdasan emosional siswa
7. *Self efficacy* yang rendah

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, ternyata masalah *self efficacy* memiliki penyebab yang sangat luas. Berhubung keterbatasan yang dimiliki peneliti dari segi antara lain: dana, waktu, dan tenaga, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah: "Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka secara spesifik masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum ?".

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi barbagai pihak antara lain :

1. Peneliti

   Sebagai sarana menambah wawasan, pengetahuan dan mengembangkan cara berpikir tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

2. Tempat Penelitian

   Sebagai informasi tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, sehingga dapat diterapkan bagi yang berkepentingan.

3. Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi pada ruang baca dan perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta.