

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 (2002:206) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) 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 (2002:14) masa remaja pada rentang umur tiga belas, empat belas, sampai delapan belas tahun.

Menurut Santrock (2005: 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 (2002:10) 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 :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 : 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 (2012:217) menyatakan bahwadapat 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 (2014:77-102) Apabila siswa mengalami kecemasan rendah biasanya akan timbul jika siswa menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan serta menimbulkan gejala-gejala sepertigemetar, 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 kecemasansiswa yang menderita gangguan saat berbicara di depan umum hidup setiap harinya dalam ketegangan yang tinggi, dan mengakibatkan stres yang berlebihan.

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

Menurut Saputri dan Indrawati (2017: 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.

Dengan kata lain hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 6 November 2019 masih ditemukan siswa yang lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar dari pada berbicara di depan kelas. Hasil wawancara tersebut didapatkansatu dari sepuluh siswa, dari hasil wawancara kepada salah satu siswa menjelaskan bahwa dirinya tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah terbiasa untuk melakukan presentasi dan selalu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dari setiap aktivitasnya. Sedangkan Sembilan siswa lainnya, masih ditemukan bahwa mereka sering mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas, karena kurangnya rasa percaya diri, perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan, serta tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya. Para siswa menilai bahwa hampir seluruh teman sekelasnya mengalami hal yang serupa, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan kelas dan hanya beberapa orang saja yang terlihat santai ketika melakukannya.

Berdasarkan rasional di atas 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. Maka untuk itu perlu adanya kajian lebih mendalam mengenai variabel dari kecemasan berbicara di depan umum sebagai dasar gambaran untuk meneliti variabel kecemasan berbicara di depan umum dikemudian hari baik dalam bentuk korelasional atau faktor determinan terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA. Peneliti mengambil profil dikarenakan untuk menggambarkan suatu keadaan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi di sekolah SMA N 7 Tasikmalaya,

Berdasarkan fakta dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis, maka penulis akan meneliti tentang “Profil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Kelas X SMA N 7 Tasikmalaya”

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *anxiety*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing gejala saling berhubungan.

Sejalan dengan studi tersebut, Studi Oktavia (Kholisin, 2014:77-102) menemukan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh kondisi psikis seseorang termasuk di dalamnya adalah berpikir negatif (*negative thinking*). Seseorang yang berpikir negatif maka akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan dalam siswa mempunyai kebutuhan untuk berkomunikasi yang di dalamnya dipengaruhi oleh kondisi psikis siswa. Sehingga dampak pada perkembangan siswaberpikir negatif bila berbicara di depan umum.

Upaya penanganan agar siswa mampu berkomunikasi dengan baik dengan cara menguasai materi di kelas yang akan di sampaikan, meningkatkan rasa percaya diri, menghilangkan rasa cemas dan gerogi, menguasai teknik dalam bahasa tubuh, dan selalu berlatih dalam berkomunikasi di depan umum.

Mengingat banyaknya permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum, maka diperlukan adanya sebuah penelitian yang dapat

menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga mengetahui variabel kecemasan berbicara di depan umum ini ada di kategori tinggi, sedang, atau rendah.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dirumuskan, maka arah penelitian ini yakni untuk mengetahui profil kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA N 7 Tasikmalaya.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Seperti apa gambaran umum kecemasan berbicara di depan umum kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 ?
- b. Seperti apa gambaran umum kecemasan berbicara di depan umum sesuai dengan kelas, dan aspek-aspek kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 ?
- c. Seperti apa gambaran perbedaan gender siswa kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 ?
- d. Bagaimana rumusan layanan program mengenai kecemasan berbicara di depan umum kelas X SMA N 7 Tasikmalaya 2019/2020?

D. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui Gambaran Umum Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- b. Untuk mengetahui gambaran umum sesuai dengan kelas, aspek dan indikator Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- c. Untuk mengetahui gambaran perbedaan gender di Kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- d. Untuk Mengetahui Layanan program Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelas X SMA N 7 Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dasar pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya Bimbingan konseling tentang profil kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memperhatikan pentingnya gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMAN 7 Tasikmalaya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari Penelitian ini dapat memberikan informasi dan berfungsi sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan penelitian yang relevan dengan bimbingan dan konseling.

c. Bagi Prodi BK

Memberikan sumbangan wawasan bagi penelitian selanjutnya pada program studi Bimbingan dan Konseling program pascasarjana Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.