

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah adalah sarana pendidikan formal yang penting bagi siswa (Papalia, 2009). Menurut Saputri (2017, hal. 426) tugas belajar siswa di sekolah memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan jawaban juga untuk berinteraksi dengan orang lain. Seperti yang diketahui bahwa di dalam dunia pendidikan kemampuan berbicara merupakan penunjang kelancaran proses belajar mengajar. Dimana semua guru berharap setiap siswa dapat menjalankan kewajibannya dengan lancar, termasuk lancar berbicara dalam mempresentasikan kemampuannya di depan kelas (Prakosa, 2014, hal. 40). Menurut Smith (2018), siswa dituntut untuk mampu aktif dan memiliki keterampilan berbicara di depan umum yang baik. Tuntutan yang tinggi untuk tampil baik dan mendapatkan penilaian positif dari audiens dapat memberikan tekanan dan memunculkan perasaan cemas pada siswa. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Lee (2019) yang menyatakan bahwa ketakutan, pengalaman dan tekanan lingkungan sekolah merupakan faktor yang memicu timbulnya kecemasan. Dimana kecemasan yang berlebihan pada siswa akan mengakibatkan dirinya bisa mengalami kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, tidak percaya diri, putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak efektif dan tidak dapat mencapai prestasi yang optimal. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi akan merasakan bahwa kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kegiatan yang mengancam dirinya.

Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Memiliki kecemasan adalah hal yang wajar, karena rasa cemas adalah reaksi yang muncul akibat tekanan yang dirasakan individu akan suatu kondisi tertentu. Neale et al (2001) mengartikan kecemasan sebagai perasaan takut

dan tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis. Penelitian Zimbardo pada Universitas Stanford di California, AS (Rakhmat, 2006) menyatakan kecemasan membuat individu merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Salah satu kecemasan yang sering dialami oleh siswa adalah kecemasan berbicara di depan umum.

Kecakapan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan yang dibutuhkan dan harus dimiliki oleh setiap orang terutama oleh siswa. Hal ini didukung oleh Parvis (2001) yang menyimpulkan dari hasil penelitiannya, bahwa hampir setiap profesi memerlukan kemampuan berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki. Bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan komunikasi yang dilakukan oleh siswa didalam kelas. Dimana ketiga hal tersebut menuntut siswa untuk berbicara didepan umum. Namun yang menjadi masalah adalah sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum dalam memaparkan ide pikirannya kepada orang lain terutama pada siswa sekolah (Prakosa, 2014).

Kecemasan Berbicara didepan umum adalah salah satu bentuk gangguan kecemasan yang paling umum (Bartholomay, 2016 hal. 211). Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemeteran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum biasanya akan menghindari kontak sosial yang dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya, namun ketika tidak dapat dihindari hal ini ditekan dengan memunculkan perilaku kecemasan dan distress yang berlebihan. Menurut Puspasari et al. (2018, hal. 105), jika kecemasan berbicara di depan umum pada siswa tidak diatasi, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, menurunkan prestasi akademik, serta membatasi

kesempatan sosial dan karir di masa depan. Selain itu, siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung menghindari situasi-situasi yang menuntut kemampuan berbicara di depan umum, sehingga kecenderungan ini dapat membatasi pengembangan potensi diri siswa.

Hasil survey awal yang telah dilakukan terhadap 55 subjek mengenai kecemasan berbicara di depan umum dapat diketahui respon yang diberikan sebanyak 56,4% siswa terkadang mengalami kecemasan saat berbicara didepan umum dan sekitar 41,8% merasakan sering sekali mengalami kecemasan berbicara didepan umum. Dari hasil survey tersebut didapatkan bahwa gejala yang sering dialami oleh siswa ketika cemas berbicara didepan umum adalah gugup dengan beberapa alasan, yakni : tidak merasa percaya diri dengan presentase paling tinggi, takut tidak dipahami, takut melakukan kesalahan, tidak siap berbicara didepan umum, takut menjadi bahan perbincangan, kurang mempersiapkan bahan materi, takut menjadi tontonan orang, takut ditertawakan, kurang mempersiapkan diri, dan teringat akan kejadian dimasa lalu dengan presentase terendah. Hal ini diungkap juga oleh salah satu Guru Bimbingan dan Konseling melalui observasi wawancara yang mengatakan bahwa kecemasan berbicara didepan umum merupakan permasalahan yang umum terjadi dimana hal tersebut berkaitan dengan rasa kepercayaan diri siswa yang rendah khususnya pada siswa kelas X.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah faktor kognitif (McCroskey, 1996). Faktor kognitif ini mencakup pada perasaan takut akan penilaian negatif, memikirkan sesuatu yang buruk, tidak mampu mengelola emosi serta selalu fokus pada kelemahan dan kekurangan (Kholisin, 2014). Dimana hal tersebut berkaitan dengan adanya peran komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses komunikasi internal yang terjadi dalam diri seseorang, termasuk pemikiran, perasaan, dan self-talk yang terjadi dalam pikiran individu. Ketika seseorang memiliki komunikasi intrapersonal yang penuh akan keraguan, kekhawatiran berlebih atau pemikiran yang cenderung negatif pada kemampuan dirinya, hal tersebut dapat memunculkan perasaan cemas yang kuat dan akan mempengaruhi kepercayaan diri serta kinerja seseorang dalam situasi tersebut (Leary, 1992, hal. 779). Seseorang dengan intrapersonal yang

negatif atau tidak efektif dapat mempengaruhi keyakinan dan persepsi diri seseorang, memperkuat kecemasan yang ada, dan mengganggu kemampuan seseorang dalam mengelola emosi yang timbul terutama pada saat berbicara di depan umum.

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang berlangsung kepada diri sendiri, dimana diri sendiri sebagai komunikator dan diri sendiri juga sebagai komunikannya (Noviariski, 2021, hal. 110). Menurut Cunningham (1979, hal. 4), komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu, melibatkan perbincangan, pengkajian, dan pengarahan diri sendiri. Komunikasi intrapersonal ini dapat mempengaruhi pandangan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, lingkungan, dan orang lain. Komunikasi intrapersonal merupakan dialog internal yang terjadi secara konstan di dalam pikiran setiap individu. Ini merupakan proses analitis pribadi di mana individu sebagai pengirim dan penerima pesan. Keduanya memiliki persamaan dalam hal interaksi dengan diri sendiri dan pemrosesan internal. Persamaan ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dan internal dialog merupakan proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu tanpa melibatkan pihak lain dan hanya melibatkan pada komunikasi yang terjadi dalam pikiran individu.

Jenis dialog internal yang cenderung dilakukan orang, memengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak (Oles, 2020). Komunikasi intrapersonal terjadi dalam beberapa mode termasuk dialog batin dan self-talk (Oles, 2020, hal. 1). Internal dialog ini berdampak pada keyakinan manusia dan, secara langsung pada keadaan dan sikap emosional. Internal dialog dapat dikonseptualisasikan sebagai komunikasi intrapersonal antara suara batin seseorang (Hermans, 1996, 2003). Suara batin ini dapat mewakili berbagai aspek diri dan orang lain yang nyata atau fiksi yang dibayangkan - dan dapat dilihat sebagai manifestasi verbal atau komponen interaksi yang dibayangkan (Honeycutt, 2010).

Dalam komunikasi intrapersonal, dialog internal dapat menjadi alat untuk mengatur dan mengelola perasaan, emosi, dan pemikiran yang ada dalam diri seseorang. Melalui dialog internal, seseorang dapat mengambil keputusan, memperbaiki diri, serta mengendalikan dan mengelola emosinya. Misalnya dengan

mengajukan pertanyaan dan menerima jawaban, berselisih pendapat dan mencapai kesepakatan, serta mengungkapkan keraguan antara suara yang dialami di dalam diri (Puchalska, 2013). Dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum, seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik dapat membantu mereka dalam mengelola pikiran dan emosi yang terkait dengan situasi tersebut. Mereka dapat merumuskan pesan dan membiasakan diri untuk menghadapi situasi tersebut. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam melakukan komunikasi intrapersonal dan merefleksikan internal dialog dalam diri mereka dapat lebih mudah terjebak dalam pola pikir yang cenderung negatif, sehingga meningkatkan kemungkinan mengalami kecemasan berbicara di depan umum (McCroskey, 1996).

Dalam beberapa kasus, dialog internal yang negatif dapat menyebabkan kecemasan dan stres pada siswa. Sebagai contoh, siswa yang terus-menerus mengkritik diri sendiri dan merasa tidak mampu dalam tugas-tugas akademik dapat mengalami kecemasan dan kurang percaya diri. Hal itu berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2019, hal. 154) yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat self-talk yang rendah cenderung memiliki stres akademik yang lebih tinggi dan kurang mampu mengelola emosi mereka. Jika siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka, salah satunya adalah kemampuan berkomunikasi di depan umum yang ditimbulkan dari perasaan cemas. Salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa di sekolah adalah terkait dengan kemampuan bagaimana mereka dapat mampu berbicara di depan umum.

Dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum, seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik dapat membantu mereka dalam mengelola pikiran dan emosi yang terkait dengan situasi tersebut. Mereka dapat merumuskan pesan dan membiasakan diri untuk menghadapi situasi tersebut. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam melakukan komunikasi intrapersonal dapat lebih mudah terjebak dalam pola pikir yang cenderung negatif, sehingga meningkatkan kemungkinan mengalami kecemasan berbicara di depan umum (McCroskey, 1996).

Beberapa penelitian, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Sebagai contoh, penelitian oleh McCroskey dan Richmond (1990) menemukan bahwa individu yang mampu melakukan self-disclosure secara efektif pada diri mereka sendiri cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam berbicara di depan umum. Mereka dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat berbicara di depan umum dan belajar bagaimana menggantinya dengan pikiran positif yang lebih konstruktif (Papalia & Feldman, (2009). Dalam hal ini, kemampuan untuk melakukan komunikasi intrapersonal yang efektif dapat membantu seseorang dalam mengurangi kecemasan dan mempersiapkan diri secara lebih baik dalam menghadapi situasi publik, termasuk berbicara di depan umum.

Mengacu pada permasalahan kecemasan berbicara di depan umum, nampaknya banyak yang memberikan perhatian pada bagaimana seseorang memiliki keterampilan komunikasi secara interpersonal yakni kemampuan dalam berkomunikasi dengan orang lain sehingga banyak orang yang tidak menyadari bahwa komunikasi dalam diri (Intrapersonal) penting dan dapat memberikan pengaruh khususnya dalam berbicara di depan umum. Oleh karena itu, banyak orang yang tidak menyadari bahkan kurang memahami apa itu arti komunikasi intrapersonal dalam diri mereka dan apa dampak yang akan diberikan. Maka dari itu, penelitian ini berimplikasi pada pemahaman dan wawasan baru khususnya untuk Guru Bimbingan dan Konseling sebagai satu upaya membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum dan bagaimana komunikasi intrapersonal mempengaruhinya. Dimana pemahaman ini dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi dan pendekatan yang lebih efektif dalam mengelola kecemasan berbicara di depan umum.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikan disekolah memiliki peranan penting berkaitan dengan peningkatan mutu pendidikan di sekolah. Pendidikan dapat memanfaatkan bimbingan dan konseling sebagai mitra kerja dalam melaksanakan tugasnya sebagai rangkaian upaya pemberian bantuan. Dalam arti luas bimbingan dan konseling dapat dianggap

sebagai bentuk upaya pendidikan, dan dalam arti sempit bimbingan dan konseling dapat dianggap sebagai teknik yang memungkinkan individu menolong dirinya sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan merupakan faktor umum siswa dalam berbicara didepan umum khususnya ketika mereka merasa tidak percaya diri.
2. Siswa mengalami akan perasaan negative seperti: takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa, atau merasa dirinya tidak mampu ketika berbicara didepan umum.
3. Kurang mempunya siswa dalam mengendalikan emosi sehingga berdampak pada cemas ketika berbicara didepan umum.
4. Persepsi hal negatif pada diri sehingga memandang dan mengkonstruksikan suatu pemikiran dan perilaku menjadi negatif.
5. Pemahaman Individu yang kurang terhadap komunikasi intrpersonal sebagai komunikator dalam diri untuk mengatur pada perencanaan dan pengambilan keputusan.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi masalah dan latar belakang diatas, maka dapat dibuat rumusan masalah pada pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum Komunikasi Intrapersonal pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya?
2. Bagaimana gambaran umum Kecemasan Berbicara pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya?
3. Bagaimana hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan Kecemasan Berbicara didepan umum pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum ditunjukkan untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan Komunikasi Intrapersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum. Tujuan penelitian secara khusus mengacu pada rumusan masalah sebelumnya, yakni sebagai berikut :

1. Gambaran umum Komunikasi Intrapersonal pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya.
2. Gambaran umum kecemasan pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya.
3. Hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan memberikan informasi empiris tentang hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga para guru mengetahui kondisi self-talk dan kecemasan para siswa dan dapat mencari solusi yang paling tepat untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
2. Siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga para siswa dapat mengembangkan dan memanfaatkan kemampuan Komunikasi Intrapersonal untuk menghilangkan kecemasan berbicara di depan umum.
3. Peneliti selanjutnya, penelitian ini akan memberikan informasi, hasil empiris dan wacana pemikiran serta menambah wawasan pengetahuan psikologi khususnya hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya.