

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia dengan berjalannya waktu dan era zaman mengalami perkembangan yang cukup pesat. Perkembangan pendidikan berubah dengan signifikan sehingga banyak merubah pola pikir pendidik menjadi lebih modern. Kurikulum di Indonesia pun sudah mengalami perubahan berulang kali, diperbaharui dan disempurnakan. Penyempurnaan dilakukan berdasarkan perkembangan teknologi serta perkembangan peserta didik dan tuntutan dari standar pencapaian pendidikan itu sendiri. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2013) dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai sebuah tujuan. Lebih lanjut dalam Permendikbud, kurikulum saat ini menggunakan kurikulum 2013 yang sudah mulai diberlakukan tahun ajaran 2013/2014.

Kurikulum 2013 dirancang dengan tujuan mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia (Permendikbud, 2013). Pada kenyataannya penerapan kurikulum 2013 tidaklah semudah yang diharapkan, khususnya untuk tingkat SMA. Berbagai keluhan dan kesulitan timbul di sekolah terutama di kelas. Peneliti melakukan penelitian awal

terhadap tujuh siswa di beberapa SMA di Kota Semarang yang telah menerapkan kurikulum 2013.

Penelitian awal dilakukan dengan menggunakan metode wawancara. Wawancara tersebut menggali seputar pengalaman selama mengikuti pembelajaran di sekolah masing-masing. Tujuh siswa tersebut yang seterusnya akan peneliti sebut dengan subjek, terdiri dari tiga laki-laki dan empat perempuan dengan rentang usia 15-17 tahun. Ketujuh subjek mengatakan bahwa dengan metode kurikulum 2013 subjek merasa dapat mengembangkan kemampuan pola pikir serta *public speaking* di sekolah, karena semua pembelajaran mengacu pada keaktifan subjek. Peneliti menanyakan lebih lanjut terkait metode pembelajaran yang diterapkan di sekolah dan menemukan bahwa salah satu metode tersebut merupakan presentasi di depan kelas.

Presentasi menjadi salah satu cara untuk siswa belajar dan mempelajari materi lebih dalam di kurikulum 2013. Hampir semua mata pelajaran ada tugas untuk melakukan presentasi. Presentasi tersebut tidak hanya dilakukan dengan berkelompok, namun ada pula presentasi secara individu. Metode presentasi dilakukan hampir setiap hari. Menurut penjelasan lima dari tujuh subjek, ketika sebelum presentasi subjek merasakan jantung berdegub kencang, tangan berkeringat, badan berkeringat dingin, serta anggota badan bergetar dengan sendirinya. Sedangkan dua subjek lainnya mengalami permasalahan yaitu tanpa sadar berbicara dengan cepat pada saat presentasi berlangsung. Setelah melakukan presentasi dalam sesi tanya jawab ketujuh subjek mengalami ketakutan yang sama dan itu membuat detak jantung berdegub kencang kembali. Peneliti menggali penyebab permasalahan tersebut. Berdasarkan penuturan dari ketujuh subjek, peneliti mendapati bahwa subjek memiliki perasaan takut salah

ketika menyampaikan materi dan menjawab pertanyaan dari guru maupun rekan di kelas yang dapat memengaruhi nilai performa subjek.

Permasalahan yang dialami ketujuh subjek sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Benkhe & Carlile, Clement & Turpin, McCullough, Russel, Behnke, Sawyer & Witt (dalam Swenson, 2011) menyebutkan bahwa orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum memiliki perwujudan yang bisa dilihat dari segi fisiologis berupa mengalami peningkatan tekanan darah, detak jantung, mati rasa, dan sesak napas, terkait dengan ketidaknyamanan dan stres, jantung berdebar, berkeringat, tekanan perut, dan mual. Hasil penelitian dari Weissman (dalam Raja, 2017) menjelaskan bahwa ketika seorang pembicara menghadapi penonton, tekanan dari situasi mendorong adrenalin pembicara yang menyebabkan pembicara berbicara dengan cepat.

Penelitian mengenai kecemasan yang dilakukan Apollo (dalam Oktavia, 2010) menunjukkan hasil bahwa kecemasan komunikasi lisan pada remaja di Kota Madiun cenderung pada kategori tinggi yaitu 65% dari 60 subjek. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir dan Marjohan (2013) menunjukkan hasil serupa yakni kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa berada pada kategori tinggi yakni 42,65% dengan keterampilan komunikasi mahasiswa yang rendah yaitu 48,53%. Permasalahan kecemasan berbicara menjadi permasalahan yang serius dan perlu mendapatkan perhatian khusus seperti yang dialami di negara berkembang maupun di negara maju seperti Amerika. Motley (dalam Anwar, 2009) menyatakan bahwa sekitar 85% warga Amerika mengalami kecemasan berkenaan dengan berkomunikasi dan sekitar 15% sampai 20% mahasiswa Amerika mengatakan bahwa kecemasan berkomunikasi mengganggu aktivitas mahasiswa. Penelitian tentang kecemasan akademik yang

dilakukan oleh Dwiriandy (2012) di Kota Semarang memberikan sumbangan efektif sebesar 23,3%. Perwujudan tersebut merupakan perwujudan dari permasalahan kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum memberikan dampak pada kehidupan seseorang. Dikutip dari artikel Febryan (2018) kecemasan berbicara di depan umum bermula dari adanya kondisi tertekan yang dirasakan seseorang ketika akan maupun sedang berbicara di depan umum. Kondisi tertekan tersebut menyebabkan terganggunya emosi, sehingga menimbulkan dampak yang memengaruhi, seperti : 1) Pikiran, seseorang yang dengan kecemasan berbicara di depan umum sering kali mengalami pikiran kosong ketika sedang melakukan berbicara di depan umum. 2) Pola hidup sehat, seseorang dengan kecemasan berbicara di depan umum sering kali mengalami gangguan yang diakibatkan penyakit kardiovaskular, seperti seringnya jantung berdebar kencang pada saat akan dan atau sedang melakukan berbicara di depan umum. 3) Pola tidur, kecemasan berbicara di depan umum menyebabkan seseorang mengalami susah tidur akibat pemikiran yang berlebihan terkait berbicara di depan umum. 4) Pola makan, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat memengaruhi nafsu makan seseorang (*binge eating* atau *diet eating*) merupakan bentuk pengalihan akibat rasa cemas akan berbicara di depan umum. 5) Menarik diri (*social withdrawal*), kecemasan berbicara di depan umum memengaruhi kehidupan sosial seseorang akibat ketidakmampuan berbicara dengan lancar.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan jenis kecemasan yang dialami oleh siswa-siswi SMA. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan khawatir dari subjek yang mengeluhkan tentang sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Mu'arif (2005) menerangkan bahwa

kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada ketakutan atau kegelisahan seseorang yang terkait dengan acara berbicara di depan umum yang nyata atau diantisipasi (Morreale, 2007). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak (Wahyuni, 2015). Kecemasan berbicara di depan umum dapat diartikan sebagai keadaan atau sebuah kondisi seseorang merasa gelisah atau takut dalam sebuah situasi yang tidak nyaman.

Winarni (2013) menunjukkan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan komunikasi, begitu pula semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi kecemasan komunikasi di depan umum. Anggraini, Syaf dan Murni (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi dengan arah hubungan negatif. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi dan sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan komunikasi. Kecemasan juga dipengaruhi oleh konsep diri, hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Saputri dan Indrawati (2017) bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum, yang berarti semakin tinggi konsep diri pada siswa maka akan diikuti dengan kecemasan berbicara di

depan umum yang. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri pada siswa, maka akan diikuti dengan tingginya kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian di atas pemahaman bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi (Ganggi, 2018). Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu yang diperoleh dari pengalaman sejak kecil dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakannya (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan kepercayaan diri sebagai keyakinan pada diri seseorang dalam melakukan sesuatu untuk mencapai suatu target.

Individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri terlihat lebih optimis saat berbicara dengan orang lain. Individu yang percaya diri juga memiliki keberanian untuk berhubungan dengan orang lain sehingga dapat membangun relasi yang baik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Goodstadt dan Kipnir bahwa kepercayaan diri diidentikan dengan kemandirian, individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal (Bunker dkk, dalam Siska, Sudarjo & Purnamaningsih, 2003).

Situasi yang seperti itu berbeda jika individu memiliki kepercayaan diri yang rendah. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak melebihi orang lain dan merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, individu cenderung

untuk sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi karena individu takut jika individu lain akan mengejeknya atau bahkan merendahnya. Individu lebih memilih diam ketika diskusi di kelas sedang berlangsung karena adanya kesulitan untuk memulai dan mengungkapkan apa yang hendak disampaikan.

Penelitian mengenai kepercayaan diri diungkapkan oleh Wahyuni (2014) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Juwita, Agung dan Rahmasari (2011) juga menemukan hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah demikian pula sebaliknya. Penelitian lain dari Park dan Lee (2005) menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa dalam berbicara bahasa Inggris, maka semakin rendah kemampuan lisan mahasiswa dalam berbicara bahasa Inggris, namun semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan lisan yang mahasiswa tampilkan.

Berdasarkan fakta dari lapangan, peneliti menemukan adanya kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa SMA dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Kekhasan penelitian ini terletak pada subjek yang peneliti angkat yaitu siswa SMA, dimana pada penelitian-penelitian terdahulu lebih banyak mengangkat mahasiswa sebagai subjek penelitian. Menurut peneliti, jenjang

SMA merupakan saat yang tepat untuk melihat sejauh mana kemampuan berbicara di depan umum yang dimiliki siswa. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena mampu memberikan penilaian yang dapat digunakan oleh guru serta orang tua siswa sebagai dasar untuk mengambil langkah selanjutnya guna mengasah kemampuan siswa berbicara di depan umum.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi tambahan tentang tingkat kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA, serta mampu memberi manfaat bagi perkembangan di dunia psikologi, khususnya psikologi sosial, perkembangan dan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum pada siswa SMA.