

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Siswa didefinisikan sebagai individu yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam proses pembelajaran siswa tidak pernah terlepas dari interaksi sosial, membutuhkan orang lain, dan selalu berusaha menjalin hubungan dengan sesamanya melalui berbicara. Proses komunikasi terjadi saat menyampaikan informasi, ide, konsepsi, pengetahuan, perasaan, sikap, perbuatan, kepada sesamanya secara timbal balik, sebagai penyampai maupun penerima komunikasi (Sutika, 2017). Berbicara menggambarkan bagaimana siswa memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya serta bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik (Hamidah, 2020). Bahasa yang baik untuk berkomunikasi yaitu melakukan pembukaan pembicaraan dengan baik, menjadi pendengar, perhatikan tutur kata, perhatikan waktu dan tempat berbicara, berbicara langsung ke inti, perhatikan bahasa tubuh.

Seorang siswa diharapkan bisa menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku yang kompeten dalam berbagai kegiatan, seperti dalam situasi personal dan sosial, di dalam kelas, maupun sebagai anggota masyarakat. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa. Namun sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum memaparkan ide pikirannya kepada orang lain. Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa (Saputri & Indrawati, 2017). Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan siswa lain di depan umum. Siswa merasa cemas ketika berada di depan umum. Siswa beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu (Rahmawati, 2014).

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan member sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kemampuan ini tidak begitu saja mampu dilakukan siswa karena terkadang tidak mampu mengendalikan perasaannya. Siswa mungkin mampu mengeluarkan kata-kata positif sebelum berbicara di depan umum, tetapi perasaan takut tetap dirasakannya karena semangat dari kata-kata positif dan optimis belum mendominasi pemikirannya. Mereka juga mengungkapkan sudah berlatih berulang kali, tetapi ketika membaca naskah gemetar dan suara menjadi tidak terkontrol, masih sering gugup karena tidak percaya diri. Bahkan terkadang lupa apa yang akan disampaikan saat berbicara di depan umum. Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini, (Wahyuni, 2015).

Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri, tetapi kecemasan bisa berdampak positif. Kecemasan bisa bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Ilyas, A. & Marjohan, 2013). Perbedaan dampak kecemasan pada individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut bisa menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama. Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri siswa bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Kecemasan ditandai kesulitan untuk beristirahat, kesulitan untuk berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur dan perasaan tegang yang berlebihan.

Hal ini diakibatkan terjadi karena kecemasan mempengaruhi organ motorik, pikiran, dan persepsi seseorang, maka dari itu akan timbul kecemasan yang berlebihan. Kondisi seperti ini apabila tidak segera di atasi, dapat berkembang kearah yang lebih negatif dan menimbulkan masalah maupun gangguan kejiwaan dari yang ringan sampai berat (Apriady & Yanis, n.d.). Oleh sebab itu, kecemasan bisa menghambat pikiran dan fokus siswa saat ingin berbicara di depan umum. Beberapa penelitian bahkan menghubungkan kecemasan berbicara karakteristik individu. Ketidakmampuan diri untuk melawan kecemasan bisa 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 didepan umum, atau jangka pendek, pikiran negatif tersebut bisa mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi.

Siswa memiliki suatu kecemasan karena adanya proses pembelajaran dari dalam dirinya, perilaku rendah diri yang dibiasakan dan juga lingkungan yang tidak mendukung perkembangan diri dapat menjadi penyebab pembentukan pribadi dengan kecemasan sosial untuk itu siswa harus mempunyai keyakinan dalam dirinya untuk mampu menyelesaikan tugas. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu untuk memperkirakan kemampuan dirinya sendiri untuk menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang memiliki tujuan tertentu. *Self efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak laku. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin tinggi pula ekspektasi atau penetapan hasil yang diinginkan, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* seseorang, maka hasil yang diinginkan semakin rendah (Susanti, 2016). Perbedaan penetapan hasil akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas dalam menghadapi situasi tertentu. Penilaian seseorang terhadap *self efficacy* memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Seseorang dengan *self efficacy* memiliki keyakinan dan merasa mampu menguasai sebuah situasi dan memberikan hasil yang positif. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan

suatu tugas, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Mereka mengembangkan minat instinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul.

Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut (Harianti, 2014). Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka *self efficacy* akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan. Tingginya *self efficacy* yang dimiliki akan memotivasi siswa secara kognitif untuk bertidak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak di capai merupakan tujuan yang jelas. Peneliti memilih responden berusia 17-19 tahun yang merupakan seorang Siswa SMA X di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti secara offline kepada 5 orang siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi dengan bentuk pertanyaan terbuka. Berikut ini adalah beberapa jawaban responden mengenai gejala kecemasan berbicara di depan umum,

Subjek pertama berinisial N berusia 16 tahun mengatakan bahwa ia sering merasa gugup setiap ada presentasi atau kegiatan berbicara di depan umum, seperti tegang, tangan gemetar dan dingin, bahkan merasa apa yang dipikirkannya hilang. Subjek I berusia 16 tahun, I merasakan gugup ketika ada presentasi, karna ia tidak suka menjadi pusat perhatian. Subjek A berusia 17 tahun, A merasa grogi setiap ada presentasi kelas, karna merasa masih belum memahami materi yang akan disampaikan. Setiap merasa grogi A merasa jantung berdegup kencang, keringat dingin, dan tidak nyaman ketika ditatap oleh teman sekelas. Subjek R berusia 15 tahun, mengatakan bahwa R merasa grogi saat presentasi di kelas karna takut salah dan disepelekan. Karna grogi tersebut, apa yang disampaikan menjadi tidak jelas dan terpotong. Subjek M berusia 15 tahun, ketika M ada presentasi ia merasa *insecure* dengan

penampilannya, tetapi jika hanya berkumpul dengan teman, ia tidak takut salah hanya gemetar kaki dan tangan Subjek T berusia 16 tahun, yang mengalami cemas saat presentasi, apalagi ketika dilihat oleh orang penting atau pasangan karna ia takut salah ucap.

Dari kesimpulan diatas, peneliti menduga bahwa hal ini terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat oleh (Muslimin, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum adalah merasa orang lain memiliki kemampuan, perasaan sedang di evaluasi, berkomunikasi yang lebih baik, kurangnya kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi. Dampak atau efek negatif dari yang siswa rasakan adalah kesulitan untuk mengembangkan diri sendiri dan jika ini berlangsung secara terus menerus maka kemampuan bersosial akan terganggu.

Kecemasan berbicara di depan umum berkaitan dengan *self efficacy*. Hal yang didapatkan dari kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor kognitif-emosional. Hal ini diperkuat oleh (Al et al., 2022) salah satu faktor yang mempengaruhi gejala kecemasan berbicara di depan umum adalah *self efficacy* atau efikasi diri. *Self efficacy* mengatur perilaku untuk terhindar dari kecemasan. Semakin kuat *self efficacy* individu, semakin berani pula menghadapi tindakan yang menekan. Individu yang mempunyai *self efficacy* yang kuat, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu dan dapat mengatasi hal yang sangat mengancam sekalipun.

Umumnya *self efficacy* akan memprediksi dengan baik suatu tampilan yang berkaitan erat dengan keyakinan tersebut. Berdasarkan penelitian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan suatu tugas atau situasi tertentu dengan berhasil. Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan diatas, peneliti tertarik ingin meneliti hubungan antara *self efficacy* dengan gejala kecemasan berbicara didepan umum pada Siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian terkait dengan kecemasan dan *self efficacy* sudah ada yang dilakukan dalam penelitian sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2015) dengan judul “Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa”. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan siswa memiliki *self efficacy* bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self efficacy* dalam kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian yang dilakukan oleh (Saputri & Indrawati, 2017) dengan judul “Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo”. Koefisien korelasi (r) = -0.490 dengan nilai ($P < 0.001$), hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi *self efficacy* individu, semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* individu, maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Stewart et al., 2021) dengan judul “Sebuah Studi Kuantitatif Asosiasi Antara *Self Efficacy* dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa”. Koefisien korelasi (r) = -0.470 dengan nilai ($P < 0.004$), hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *self efficacy* seseorang dan tingkat kecemasan mereka berhubungan dengan situasi berbicara di depan umum rata-rata manfaat dari kegiatan membangun *self efficacy* untuk meningkatkan keterampilan berbicara dan berkomunikasi di depan umum.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Thinking et al., 2021) dengan judul “Hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa”. Koefisien korelasi (r) = -0.703 dengan nilai ($P < 0.001$), yang

artinya hasil penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Winda Septa Riani & Yuli Azmi Rozali, 2014) dengan judul “Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Esa Unggul”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Ini menemukan hasil jika tingkat yang lebih tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa, maka akan mengurangi tingkat kecemasan saat mereka berada berbicara di depan umum. Begitu juga sebaliknya, jika semakin rendah maka tingkat *self efficacy* siswa yang dimiliki, itu dapat memicu peningkatan level mereka berbicara kecemasan ketika di depan umum.

Dari penelitian-penelitian di atas, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Adapun persamaannya adalah penggunaan variabel yang dipilih, 2 diantara penelitian diatas menggunakan *self efficacy* sebagai variabel bebas dan gejala kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat. Dan 3 penelitian lainnya menggunakan variabel bebas yang berbeda yaitu berpikir positif dan konsep diri. Kemudian terdapat pula keterbatasan pada penelitian-penelitian terdahulu yakni pertanyaan wawancara hanya berdasarkan keinginan peneliti.

Berdasarkan penelitian sebelumnya maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* terhadap gejala kecemasan berbicara didepan umum pada Siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi. Memberikan sumbangan bagi bahasan yang menyangkut tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi serta dapat digunakan sebagai salah satu sumber rujukan bagi peneliti yang akan meneliti lebih lanjut.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran bagi:

a. Bagi siswa

Dapat memberikan informasi mengenai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gejala kecemasan berbicara di depan umum. Siswa diharapkan memiliki keyakinan dan penilaian yang baik akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas serta tuntutan maupun hambatan dari sekolah.

b. Bagi pihak sekolah

Dapat dijadikan sebagai acuan atau bahan bagi pihak sekolah untuk mengaplikasikan kepada peserta didik dalam upaya mengelola gejala kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan layanan bimbingan konseling oleh guru BK dan memberikan pemahaman kepada siswa agar memiliki keyakinan dan penilaian yang baik akan kemampuan dirinya.