

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa depan bangsa sangatlah ditentukan oleh para generasi muda bangsa ini. Generasi muda adalah harapan bangsa. Oleh karena itu setiap pemuda Indonesia baik yang masih berstatus sebagai pelajar, mahasiswa, ataupun yang telah menyelesaikan pendidikannya, merupakan faktor-faktor penting yang sangat diandalkan oleh Bangsa Indonesia dalam mewujudkan cita-cita bangsa.

Upaya mewujudkan cita-cita bangsa tidak akan pernah lepas dari berbagai permasalahan, hambatan, rintangan, bahkan ancaman yang harus dihadapi. Banyak masalah yang timbul sebagai warisan masa lalu, masalah yang timbul sekarang, maupun masalah yang timbul di masa yang akan datang pada bangsa. Dengan masalah-masalah yang sudah ada maupun yang akan datang, maka penting bagi para generasi muda khususnya para pelajar untuk membiasakan diri dalam meningkatkan dan memperbaiki kualitas diri dan produktivitasnya.

Sumber daya manusia yang potensial, yang memiliki tanggung jawab, kemauan, semangat, dan kepribadian yang luhur akan mampu mendukung tercapainya kemakmuran dan kebahagiaan bangsa. Pelajar sebagai generasi penerus bangsa akan sangat diharapkan ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan. Untuk mengungkapkan ide dan gagasan tersebut diantaranya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum. Namun kenyataannya berbeda, banyak pelajar yang masih takut berbicara di depan umum. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya pelajar atau siswa yang masih mengeluh takut berbicara di

muka umum. Misalnya tidak berani bertanya, mengemukakan pendapat, atau menjawab pertanyaan dalam diskusi, maupun saat proses pembelajaran di dalam kelas. Banyak siswa yang masih mengalami kecemasan bila harus melakukan presentasi individu maupun kelompok di depan kelas (Agustina, 2015).

Kecemasan berbicara di depan umum sangatlah umum terjadi baik di kalangan siswa, mahasiswa, dan masyarakat umum. Jika hal ini terjadi pada pelajar atau siswa, maka dapat mengakibatkan siswa cenderung menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan tertentu yang memerlukan presentasi lisan. Dampaknya ke depan dapat pula mengakibatkan para siswa menghindari suatu jurusan atau karir tertentu yang memerlukan kemampuan untuk berbicara di depan umum serta dapat pula mengakibatkan siswa menghindari kontak atau kegiatan sosial di masyarakat. Oleh karena itu, salah satu *skill* yang harus dikuasai oleh pelajar adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain (melakukan hubungan interpersonal) dengan baik (Fatma, 2008).

Berbicara di muka umum adalah proses komunikasi antara kedua belah pihak yang terlibat dalam pembicaraan itu (Suhandang, 2009). Orang yang mengalami ketakutan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Siswa cenderung akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara pada saat terdesak saja. Apabila siswa terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan sehingga mengundang reaksi yang kurang baik dari orang lain. Hal inilah yang akhirnya menimbulkan kecemasan berbicara di muka umum. Siswa merasa bahwa orang tidak memberikan respon yang positif terhadap apa yang diucapkannya (Rakhmat, 2007).

Kecemasan berbicara di depan umum pada mulanya dikenal dengan istilah “demam panggung” yang difokuskan pada ketakutan untuk berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak (Devito, 1995). Oleh karena itu kecemasan berbicara di depan umum sebaiknya diminimalisir agar individu dapat berbicara dengan efektif dan dapat menikmati kehidupannya serta dapat melakukan fungsi sosialnya dengan lebih baik.

Burgoon dan Ruffner (1978) menerangkan bahwa aspek-aspek kecemasan dalam berkomunikasi meliputi *unwillingness* atau tidak adanya minat untuk ikut berpartisipasi dalam komunikasi, *unrewarding* yaitu tidak adanya penghargaan dalam berkomunikasi atau adanya peningkatan hukuman dalam komunikasi sebelumnya, dan *control* yaitu kurangnya kontrol individu terhadap situasi dan lingkungan komunikasi (termasuk tempat dan peralatan) yang dapat menyebabkan kecemasan pada pembicara.

Pelajar sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat mengisi pembangunan dengan ide atau gagasan yang dimiliki. Pelajar atau siswa diharapkan dapat menyalurkan aspirasi untuk kemajuan suatu bangsa. Dalam menyalurkan aspirasi tersebut tentunya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum yang melibatkan kesiapan pelajar untuk turut berpartisipasi dalam komunikasi. Hal tersebut merupakan salah satu potensi yang harus dimiliki oleh pelajar sebagai sumber daya manusia berkualitas dan produktif yang akan mendukung kemakmuran suatu bangsa (Wahyuni, 2015).

Kenyataan yang terjadi di masyarakat, masih banyak pelajar yang mengalami kecemasan ketika terlibat dalam komunitas umum. Siswa merasa cemas saat berbicara di depan umum. Alasan yang dikemukakan pun beragam mulai dari keterbatasan materi yang dimiliki, adanya pengalaman negatif yang pernah dialami ketika berbicara di depan umum, atau ketakutan terhadap respon negatif dari *audience* apabila materi yang disampaikan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut pendapat guru Bimbingan dan Konseling (2013) di SMAN 2 Blora, kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh para siswa. Hal ini berdasarkan pengamatan dan evaluasi para guru terhadap para siswa. Sebagai contoh dalam diskusi banyak siswa cemas ketika harus bicara, atau ketika siswa diminta maju ke depan kelas, menjadi petugas upacara dan lain sebagainya. Berdasarkan wawancara peneliti dengan siswa di SMA tersebut, umumnya para siswa tersebut merasa takut dan khawatir ketika harus berbicara di depan banyak orang. Misalnya dalam diskusi, lomba pidato, presentasi di depan kelas karena merasa tidak bisa, takut salah, malu, takut ditertawakan dan sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 65 siswa kelas XI jurusan Bahasa dalam mata pelajaran yang berbeda, terlihat 46 siswa yang mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas. Saat presentasi dimulai, terlihat para siswa mulai gelisah. Siswa berkeringat dingin, berulang kali mengubah posisi duduk, menggoyang-goyangkan kaki, meremas ujung dasi atau kerudung, menggigit pulpen, dan ada pula yang berulang ke kamar kecil untuk BAK. Ada juga beberapa diantara siswa yang keluar kelas dengan alasan ke

kamar kecil namun ternyata hanya sekedar mondar mandir saja di sepanjang lorong kelas sekedar untuk mengurangi kecemasan siswa. Ada beragam ekspresi siswa yang telah dipanggil maju ke depan kelas untuk mempresentasikan tugasnya. Ada yang berkeringat, ada yang gemetar, tidak berani menatap *audience*, memegang ujung meja guru, membaca presentasinya dengan cepat, menutupi sebagian wajahnya dengan tisu atau lembar tugas yang dibawanya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan para guru mata pelajaran yang mengajar di kelas tersebut menyatakan bahwa di kelas tersebut sebagian besar siswanya masih mengalami kecemasan saat diminta berbicara di depan umum. Saat proses pembelajaran di dalam kelas berlangsung, hanya beberapa siswa yang ikut aktif terlibat dalam proses pembelajaran khususnya saat diskusi maupun presentasi tugas. Sebagian besar lainnya hanya pasif, takut, dan kurang percaya diri untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran misalnya mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, memberikan kritik atau saran, atau berani untuk mempresentasikan tugasnya di depan kelas. Berdasarkan keterangan dari para guru mata pelajaran, sebagian besar siswa masih kurang keaktifannya selama proses pembelajaran. Oleh karena itu para guru mewajibkan para siswa untuk lebih aktif dan menjadikan keaktifan tersebut sebagai poin penting dalam penilaian guru. Hal tersebut selaras dengan pengakuan siswa bahwa siswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Siswa merasa takut apabila melakukan kesalahan saat menyampaikan ide di depan kelas. Misalnya takut disalahkan, takut ditertawakan, dan merasakan berbagai pikiran negatif lainnya yang akhirnya memunculkan kecemasan pada diri siswa saat berbicara di depan umum.

Respon kecemasan yang dirasakan para siswa saat mengikuti pelajaran yang memerlukan keterampilan berbicara di depan umum antara lain merasa gemetar saat menunggu giliran untuk presentasi, badan terasa dingin dan keringat mulai bercucuran, kepala menjadi pening, serta tiba-tiba perut terasa mual dan ingin buang air kecil atau besar. Beberapa siswa menyatakan bahwa keinginan untuk buang air hanya terasa saat berada di dalam kelas. Sementara setelah sampai di luar kelas atau di depan kamar mandi, keinginan itu tidak lagi terasa. Beberapa siswa yang lain menyatakan bahwa keinginan untuk buang air berulang kali terasa. Menurut siswa meskipun telah buang air beberapa menit yang lalu, keinginan tersebut kembali terasa begitu siswa sampai kembali di dalam kelas. Respon kecemasan lainnya juga dirasakan saat siswa menyampaikan presentasinya di depan kelas. Siswa menyatakan tiba-tiba menjadi lupa tentang hal penting yang akan disampaikan terkait materi presentasinya. Ada juga yang menyatakan seolah menjadi sulit untuk berbicara. Formulasi kalimat yang diucapkan menjadi tidak runtut, kadang terlalu lama membuat jeda antara kata, bahkan sering menjadi lupa. Hal tersebut membuat siswa menjadi semakin cemas. Untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, siswa biasanya bersandar di dinding kelas atau meremas-remas sesuatu selama presentasi. Ada juga yang menyatakan merasa lebih nyaman dengan menutup wajah siswa dengan kertas atau teks yang siswa bawa saat presentasi. Siswa menyatakan lebih nyaman untuk terus membaca teks untuk menghindari tatapan mata guru maupun audiens.

Devito (1995) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat timbul karena individu membangun perasaan-perasaan negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif sebagai hasil keterlibatannya dalam interaksi komunikasi. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan atau

hambatan pada individu untuk berbicara di depan umum antara lain karena kurangnya keahlian dan pengalaman, tingkat evaluasi, status lebih rendah, tingkat kemungkinan menjadi pusat perhatian, tingkat kemungkinan terprediksi situasi, tingkat perbedaan, serta sukses dan gagal sebelumnya. Rahmat (2007) menyatakan bahwa ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Orang yang aprehensif (prihatin atau takut) dalam berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan akan berbicara jika terdesak saja. Jika terpaksa harus berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sehingga akan mengundang reaksi yang kurang baik dari orang lain. Orang yang mengalami hal seperti inilah yang akan menjadi awal mula timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Dia akan merasa bahwa orang tidak memberikan respon positif terhadap apa yang diucapkannya.

Katz (2000) dalam penelitiannya di University of Tennessee at Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum terjadi di kalangan siswa, mahasiswa, maupun masyarakat umum. Penelitian ini menunjukkan bahwa 20% sampai 80% orang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum bukan hanya disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam berkomunikasi. Namun sering disebabkan juga oleh pikiran negatif dan irasional (Rahayu, dkk. 2004), kestabilan emosi (MacIntyre & Thiviegre, dalam Roach, 1999), keyakinan atau kepercayaan diri (Matindas dalam Astrid, 2003), perbedaan jenis kelamin ((Elliot & Chong dalam Astrid, 2003), pengalaman yang tidak menyenangkan serta kurangnya pengalaman (Burgoon & Ruffner dalam Dewi & Andrianto, 2003). Oleh karena itu untuk mengatasi seseorang yang

mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir, meningkatkan kecerdasan emosi, dan meningkatkan efikasi diri (Utami, 1999).

Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2009) menyatakan bahwa faktor kecerdasan emosi berpengaruh pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Menurutnya kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan, kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, dan keterampilan sosial, akan membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Dengan kecerdasan emosi yang dimiliki maka seseorang akan dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Ananda (2000) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki komponen yang sangat kompleks dan terkait dengan kemampuan seseorang dalam menggunakan kemampuan dan potensi emosinya dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kualitas pekerjaan. Sementara itu Sundari (2005) menyatakan bahwa kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam emosi. Oleh karena itu upaya penanggulangannya juga melibatkan faktor emosi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Spielberger, Liebert, dan Morris (Elliot, 1999) dalam suatu percobaan konseptual menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh individu terdiri atas dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk

pada reaksi fisiologis dari sistem syaraf otonom yang timbul akibat keadaan yang kurang menyenangkan seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar kencang, tubuh berkeringat, serta badan atau suara gemetar.

Berdasarkan beberapa penelitian dan hasil observasi serta wawancara yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh pemberian pelatihan kecerdasan emosi kepada para siswa. Melalui pelatihan kecerdasan emosi diharapkan para siswa dapat menurun tingkat kecemasannya bahkan siswa menjadi tidak lagi merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Dengan demikian para siswa tidak akan lagi menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan tertentu yang memerlukan presentasi lisan. Manfaat jangka panjang ke depan, para pelajar diharapkan dapat lebih mengembangkan potensinya pada jurusan atau karir tertentu yang memerlukan kemampuan untuk berbicara di depan umum. Sehingga siswa dapat lebih eksis dalam setiap kegiatan sosial di masyarakat dan dapat melakukan hubungan interpersonal lebih baik.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berbicara di depan umum. Menurut Goleman (2005) kecerdasan emosi adalah keterampilan yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Emosi merupakan pusat titik jiwa yang menuntun kita menghadapi saat-saat kritis dan tugas yang terlampau riskan bila hanya diserahkan pada otak. Oleh karena itu perlu adanya kontrol emosi yang baik karena pada dasarnya emosi merupakan dorongan untuk bertindak. Dengan demikian apabila siswa memiliki kecerdasan emosi yang baik, siswa tersebut diharapkan memiliki kemampuan yang baik pula ketika berbicara di depan umum. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Utami (1999) yang menyatakan bahwa untuk mengatasi seseorang yang mengalami

kecemasan berbicara di depan umum, dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir, meningkatkan kecerdasan emosi, dan meningkatkan efikasi diri.

Pelatihan kecerdasan emosi dalam penelitian ini merupakan pengalaman belajar yang dirancang untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun perilaku yang menghasikan perubahan atau kinerja secara permanen. Melalui pemberian pelatihan tersebut diharapkan siswa dapat mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan dapat mengungkapkannya dengan baik. Selain itu siswa juga diharapkan dapat memotivasi diri sendiri, berempati, membina hubungan baik dengan orang lain, mengatur suasana hati dan menjaganya agar stress yang dialami tidak melumpuhkan beban pikir. Djajendra (2015) menyatakan melalui pelatihan kecerdasan emosi, individu tidak lagi merasa cemas ketika diminta untuk berbicara di depan umum. Siswa dapat berpikir tentang interaksi masa depan siswa dengan cara yang baru untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa sehingga akan mendapatkan lebih banyak keuntungan dari kehidupan. Islamiyah (2011) menuliskan dalam laporan praktik kerja profesi psikolognya bahwa pelatihan kecerdasan emosi dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dikarenakan kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berbicara di depan umum. Sehingga apabila seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka siswa juga akan memiliki kemampuan yang baik dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum?

B. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian tentang pelatihan kecerdasan emosi dan kecemasan berbicara di depan umum, antara lain sudah pernah diteliti oleh:

1. Zahra (2015), meneliti tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian skala kepercayaan diri dan skala kecemasan berbicara di depan umum kepada 141 mahasiswa. Berdasarkan analisis korelasi *product moment* dari Pearson dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kemampuan berbicara di depan umum ($r_{xy} = -0,468$ $p < 0,01$). Kepercayaan diri memberi sumbangan efektif sebesar 21,9% terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan 78,1% dari faktor lain.
2. Fatma (2008), meneliti tentang “Efektivitas Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Pendekatan Perilaku Kognitif”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di depan umum berbasis pendekatan perilaku kognitif. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Randomized Pre-test and Post-test Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sahid Surakarta yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sebanyak 20 orang. Berdasarkan analisis data statistik *Mann-Whitney* dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $z = -2,374$ ($p < 0,01$).

Nilai ϕ kuadrat = 0,5388 menunjukkan bahwa pelatihan menyumbang peran sebesar 53,88 terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

3. Rahayu (2004) meneliti tentang “Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri terhadap Peningkatan Berpikir Positif dan Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh pelatihan pengembangan diri terhadap peningkatan berpikir positif dan penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa pelatihan pengembangan diri kepada mahasiswa Akta IV UIN Malang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang diukur dengan skala kecemasan berbicara di depan umum sebanyak 22 orang. Berdasarkan hasil analisis uji t , dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pelatihan pengembangan diri terhadap peningkatan berpikir positif sehingga menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Rerata meningkat yaitu pada $pretest = 39,182$, $posttest = 72,636$, $follow up 1 = 75,818$, $follow up 2 = 76,409$ dengan $p=0,000$.

Sejauh pengamatan peneliti belum ada yang melakukan penelitian berkaitan tentang “Pelatihan kecerdasan emosi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum”. Ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut antara lain terletak pada (1) karakteristik sampel yang digunakan yaitu siswa kelas XI jurusan Bahasa yang berusia antara 16 sampai 17 tahun; (2) alat ukur yang digunakan berbeda; (3) serta tempat penelitian yang memiliki karakteristik yang berbeda.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan kecerdasan emosi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI jurusan Bahasa MAN Purworejo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi segenap pihak berkepentingan.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi tentang pengaruh pelatihan kecerdasan emosi untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat Praktis

Apabila hipotesis penelitian ini terbukti maka diharapkan dapat memberikan manfaat untuk siswa agar siswa mampu menggunakan teknik-teknik pelatihan kecerdasan emosi untuk menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum.