

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. 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. 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 gemetaran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

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. Individu yang cenderung mengalami kecemasan ditandai dengan ketegangan otot dan adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi.

Kemudian, individu tersebut akan menolak untuk bersosialisasi dengan orang lain, keadaan individu akan membaik ketika ketegangannya berkurang.

Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif. Kecemasan merupakan suatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup (*nervous*) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial, misalnya ketika individu mengalami *nervous*, individu tersebut mungkin menunjukkan indikasi-indikasi seperti gemetar, gelisah, menghindari orang lain, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi (Dayakisi & Hudaniah, 2003).

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 5 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.

Hasil survey awal 30 subjek mengenai kecemasan berbicara di depan kelas melalui tiga pertanyaan, diketahui respon terbanyak yaitu memberikan jawaban “sering” merasakan cemas, lebih jelasnya dalam tabel berikut:

Tabel 1
Hasil Survey Awal Kecemasan Berbicara di depan kelas

No	Item / Pernyataan	Frekuensi dan persentase					
		Sering		Jarang		Tidak pernah	
1.	Bila berbicara di depan kelas untuk presentasi saya merasa cemas	14	46,7%	13	43.3%	3	10%
2.	Saya cemas ketika berbicara untuk menyampaikan pendapat di depan kelas, sehingga saya memilih diam	14	46.7%	11	36.7%	5	16.7%
3.	Saya memilih diam karena saya cemas kalau harus bertanya langsung	17	56.7%	9	30%	4	13.3%
Total		45		23		12	

Berdasarkan tabel I dapat dijelaskan bahwa untuk aitem atau pertanyaan no 1, diketahui dari 30 subjek ada 14 subjek (46,7%) menjawab sering, 13 subjek (43,3%) menjawab jarang dan hanya 3 subjek (10%) yang menjawab tidak pernah. Aitem atau pertanyaan no 2, diketahui dari 30 subjek ada 14 subjek (46,7%) menjawab sering, 11 subjek (36,7%) menjawab jarang dan 5 subjek (16,7%) menjawab tidak pernah. Adapun untuk aitem atau pertanyaan no 3, diketahui dari 30 subjek ada 17 subjek (56,7%) menjawab sering, 9 subjek (30%) menjawab jarang dan 4 subjek (13,3%) menjawab tidak pernah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola berpikir. Menurut Opt & Loffredo (2000) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika

berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri. Hal tersebut didukung hasil survey peneliti yang menunjukkan bahwa berpikir positif merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, hal ini terungkap dalam pernyataan sebagai berikut: *Saya cemas berbicara di depan orang banyak*. Dari pernyataan tersebut diketahui faktor penyebabnya adalah: 12 siswa (40%) karena takut salah, 15 siswa (50%) karena tidak suka berbicara di depan orang banyak, dan 3 siswa (10%) takut berbeda dengan pendapat orang lain. Hasil tersebut menunjukkan pola berpikir (takut salah) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Banyak orang berbicara tentang berpikir positif, namun secara relatif tidak banyak yang menjadikannya sebagai kebiasaan konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Berpikir positif tampaknya kurang mendapat perhatian dari sebagian besar ahli pikir karena teknik aktualnya yang sangat sederhana, yaitu hanya mengarahkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian Dewi dan Andrianto (2010) menyatakan ada hubungan positif antara pola pikir individu dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan Unsoed. Lestari (1997) dalam penelitiannya menyatakan berpikir positif efektif mengurangi sikap pesimis. Penelitian Rahayu,

dkk. (2003) menyatakan kecemasan berbicara di muka umum yang dialami oleh mahasiswa 46,37% disebabkan karena pola pikir yang tidak rasional, 29,62% karena kurang pengalaman, 15,44% karena kurangnya keterampilan dan 8,57% karena peniruan. Penelitian yang juga relevan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu penelitian Puteri (2007) mengenai hubungan antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di muka umum pada Mahasiswa, namun ada beberapa hal yang membedakan dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu (1) karakteristik sampel yang digunakan mahasiswa berusia antara 18 sampai 22 tahun;. (2) Alat ukur yang digunakan berbeda; (3) dasar-dasar teori yang berbeda, serta tempat penelitian yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan penelitian penulis.

Mengacu pada latar belakang masalah tersebut maka dapat dibuat rumusan masalah : apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum? Dari rumusan masalah tersebut penulis tertarik untuk menguji secara empirik dengan mengadakan penelitian berjudul "Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.
2. Sumbangan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum.
3. Tingkat berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum.

C. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan data-data empirik mengenai hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga dijadikan sebagai bahan kajian dan pemikiran untuk mengoptimalkan perkembangan siswa baik dari segi akademis, fisik, psikis maupun perkembangan sosialnya.

2. Guru, penelitian ini diharapkan memberikan informasi empiris tentang hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga para guru mengetahui kondisi berpikir positif dan kecemasan para siswa dan dapat mencari solusi yang paling tepat untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

3. Siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga para siswa dapat mengembangkan dan memanfaatkan kemampuan berpikir positif untuk menghilangkan kecemasan berbicara di depan umum.

4. Peneliti selanjutnya, penelitian ini akan memberikan informasi, hasil empiris dan wacana pemikiran serta menambah wawasan pengetahuan psikologi khususnya hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya.