

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa SMA dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan siswa berbicara di depan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi. Akan tetapi, siswa seringkali merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada guru, ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Louise Katz (2000) di University Of Tennessee At Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum baik di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil penelitian ini menunjukkan 20 sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Permasalahan siswa ini dapat mengakibatkan siswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, tidak pernah berbicara di kelas, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan sekelompok. Siswa yang sangat cemas berbicara di depan umum juga menghindari kegiatan social.

Dalam rangka mendapatkan gambaran fenomena mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada siswa/siswi maka dilakukan survei awal terhadap sepuluh siswa/siswi kelas 10 di SMK Angkasa Lanud Iswahjudi Maospati. Berdasarkan hasil wawancara terbuka, ditemukan bahwa siswa/siswi lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar dari pada berbicara di depan kelas. Dari hasil survei tersebut didapatkan, satu siswa mengaku bahwa dirinya tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum. Hal itu dikarenakan siswa tersebut sudah terbiasa untuk melakukan presentasi dan selalu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dari setiap aktivitasnya. Pada sembilan siswa/siswi lainnya, ditemukan bahwa mereka sering mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas, karena kurangnya rasa percaya diri, perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan, serta tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya. Para siswa/siswi ini juga menilai bahwa hampir seluruh teman sekelasnya mengalami hal yang serupa, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan kelas dan hanya beberapa orang saja yang terlihat santai ketika melakukannya.

Perasaan cemas saat mulai 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. Nevid, Rathus dan Greene (2005) menegaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak istilah yang digunakan untuk menamai gejala

kecemasan berbicara di muka umum seperti demam panggung (*stage fright*), atau kecemasan berbicara (*speech anxiety*). Rahmat (2001) mengatakan bahwa kecemasan berbicara di muka umum adalah gejala-gejala yang di alami seseorang ketika bekerja di bawah pengawasan orang lain. Beberapa gejala yang di rasakan mereka seperti detak jantung yang cepat, telapak tangan atau punggung berkeringat, nafas terengah-engah, mulut kering, dan sukar menelan, ketegangan otot dada, tangan, leher, dan kaki, tangan atau kaki bergetar, suara bergetar atau parau, berbicara cepat, dan tidak jelas, tidak sanggup mendengar atau konsentrasi, lupa atau ingatan berkurang.

Menurut Osborne (dalam Dewi dan Andrianto, 2006) 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. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi ini dimungkinkan karena individu.

Menurut Monarth & Kase (2007), faktor emosional dari kecemasan berbicara di depan umum ialah, saat kita menunjukkan situasi takut kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut tersebut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial tegang panik dan gugup menghadapi situasi

berbicara didepan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan umum tersebut mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, merunung, frustasi, putus asa dan perasaan takut.

Menurut Nevid (2005) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor perilaku, kognitif dan emosional. bentuk dari faktor emosional yaitu stabilitas emosi ketika menghadapi stimulus dari luar yang dalam penelitian ini disebut dengan kestabilan emosi. Menurut Sharma (2006) bahwa kestabilan emosi bercirikan pribadi tegas, tidak mudah marah atau terganggu, seimbang dan mampu tetap dalam status yang sama.

Kestabilan emosi menurut Semium (2006) ketidakstabilan emosi adalah ketidakstabilan yang ekstrem dan respon emosional yang berubah-ubah. Salah satu bentuk yang sering terlihat adalah irama suasana hati (mood swing), dimana individu beralih dengan cepat dari salah satu emosi yang ekstrem ke emosi yang lainnya. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan dimana seseorang mampu mengendalikan suasana hatinya dalam kondisi apapun. Pendapat senada dikemukakan oleh Amas (2006), ia mengemukakan bahwa kestabilan emosi merupakan salah satu ciri dari kematangan emosi yang diartikan sebagai kondisi yang stabil. Karakteristik emosi yang stabil antara lain tidak adanya perubahan perasaan yang cepat dan tidak menentu, keceriaan, memiliki rasa percaya diri, sikap realistik, dan optimistik, tidak terobsesi dengan perasaan bersalah, cemas maupun kesepian.

Berdasarkan penjelasan di atas siswa atau orang yang stabil emosi atau memiliki kestabilan emosi yang baik memiliki ciri-ciri yang bertolak belakang dengan aspek-aspek dari kecemasan. Dengan kata lain orang yang memiliki kestabilan yang baik dapat mencegah timbulnya kecemasan. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan berkaitan dengan kestabilan emosi, hal ini bisa di buktikan dari teori Nevid (2005) yang mengatakan kecemasan di pengaruhi oleh emosional bentuk dari emosional itu sendiri yaitu stabilitas emosi ketika menghadapi stimulus dari luar yang dalam penelitian ini disebut dengan kestabilan emosi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan suatu permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa atau siswi di SMK Penerbangan Angkasa Lanud Iswahjudi. Untuk itu penulis bermaksud melakukan suatu penelitian dengan judul hubungan kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum;
2. Untuk mengetahui tingkat kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi pengembangan ilmu dan untuk memperkaya pengetahuan ilmu psikologi khususnya di bidang social
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian yang sejenis terutama penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum

2. Manfaat praktis

- a. Pihak sekolah dapat mengetahui tingkat kestabilan emosi dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa/siswi di SMK Angkasa Maospati hal ini berguna dalam memberikan pembinaan pada siswa /siswi dalam mengembangkan kestabilan emosi dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum