

**STUDI KASUS KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA
KELAS VIII G SMPN 30 SEMARANG**

Ririk Setyawati

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, UPGRIS, upgris.ac.id

²Program S¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, UPGRIS,
upgris.ac.id

Email Korespondensi: ririksetyawati17@gmail.com

ABSTRAK

Lembaga pendidikan dan guru tidak berperan sebagai sentral melainkan sebagai pemberi dukungan selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa SMPN 30 Semarang dalam proses pembelajaran diajak oleh guru terlibat aktif menjawab pertanyaan dan presentasi di depan kelas, namun banyak siswa yang kurang menguasai *public speaking* sehingga menimbulkan kecemasan berbicara seperti merasa gugup dan takut salah. Dalam hal ini peneliti ingin meneliti lebih lanjut bagaimana gambaran kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas 8G SMPN 30 Semarang. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif studi kasus. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dengan *In-depth interview* menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Untuk mengetahui kredibilitas dari hasil riset ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas karena faktor utama kesiapan dan karakter teman. Mekanisme yang di gunakan siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas yang pertama, siswa tetap berusaha berpikir positif dengan meyakinkan diri bahwa pekerjaan temanya belum tentu 100% benar. Strategi selanjutnya adalah, siswa berusaha berdiri tegap agar tidak terlihat gugup. Dan ketiga, siswa mengatur nafas dengan tujuan agar lebih tenang dan maksimal saat berbicara di depan kelas.

Kata kunci: *Berbicara, Kecemasan, Siswa*

ABSTRACT

Educational institutions and teachers do not play a central role but as providers of support during the learning process. Students of SMPN 30 Semarang in the learning process are invited by the teacher to be actively involved in answering questions and presenting in front of the class, but many students do not master public speaking so that it causes anxiety in speaking such as feeling nervous and afraid of being wrong. In this case the researcher wants to further examine how anxiety is portrayed in front of the class in class 8G students of SMPN 30 Semarang. The approach to this research is a qualitative case study approach. The types of data in this study are primary data and secondary data. Data collection techniques with depth interviews using semi structured interview guidelines. To determine the credibility

of the results of this research, researchers used source triangulation and technique triangulation.

The results of this study indicate that students who experience anxiety speak in front of the class because the main factors are readiness and the character of friends. The mechanism used by students to overcome anxiety in speaking in front of the first class, students still try to think positively by convincing themselves that the work of the theme is not necessarily 100% correct. The next strategy, students try to stand up straight so as not to look nervous. And third, students regulate their breath with the aim of being more calm and maximal when speaking in front of the class.

Keywords: Talking, Anxiety, Students

PENDAHULUAN

Salah satu yang sering dihadapi peserta didik di sekolah adalah kecemasan berbicara di depan kelas. Seperti kasus yang dialami oleh beberapa siswa kelas VIII G di SMP Negeri 30 Semarang bahwa masih banyak siswa yang terlihat ragu dan takut ketika di minta oleh guru untuk menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan di depan kelas, tetapi hal tersebut terlihat berbeda ketika siswa bersedia menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan guru yang berada di tempat duduknya. Siswa lebih lantang dan tenang ketika menyampaikan pendapatnya tidak maju di depan kelas. Freud dalam (Sofyan et al, 2021) menyatakan kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Dalam upaya menentukan apakah siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama dengan cara mengenali symptom atau gejala beserta faktor-faktor yang melatar belakanginya. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum, serta ketidak mampuan menghadapi masalah (Harini, 2013).

Kecemasan juga terjadi pada segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Dengan kata lain kecemasan merupakan kondisi seseorang yang khawatir terus-menerus karena peristiwa yang tidak menyenangkan (Amali, 2020). Berdasarkan hasil survey awal di SMP Negeri 30 Semarang selama magang 3, terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara. Baik faktor yang mempengaruhi dari dalam diri maupun dari luar diri siswa. Terdapat siswa yang mengalami masalah kecemasan berbicara, seperti gugup saat ingin tampil di depan kelas membacakan hasil tugasnya, takut salah, suara gemetar, membaca dengan tempo cepat, dan anggota tubuh tidak bisa diam. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh West & Turner dalam Nisa A et al., (2021) kecemasan berbicara yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, atau panik dalam melakukan komunikasi.

Hal tersebut menunjukkan pola berpikir (takut salah) merupakan salah satu faktor yang

berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Suatu gejala umum dialami individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, biasanya individu tersebut mencoba menghindari situasi dimana dirinya harus berbicara di depan umum atau jika terpaksa melakukannya, maka ia tidak dapat menyampaikan ide, kurang berkonsentrasi, kehilangan kata-kata, gagap, dan tersendat-sendat. Situasi tersebut dikenal dengan istilah hambatan komunikasi.

Setiap manusia mampu untuk berbicara, tetapi tidak setiap manusia yang mampu untuk berbicara dengan baik dengan satu sama lain. Berbicara merupakan cara seseorang berkomunikasi untuk mengungkapkan maksud yang tersirat. Komunikasi juga dapat menentukan kualitas kehidupan manusia, dan komunikasi yang efektif mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diungkapkan dengan baik. Menurut Hafied Cangara (2011) komunikasi adalah salah satu aktivitas yang sangat fundamental dalam kehidupan manusia.

Hal tersebut dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yaitu manusia yang selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Peserta didik juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat, dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak. Hal ini didukung oleh Parvis (2001) yang menyimpulkan dari hasil penelitiannya, bahwa hampir setiap profesi memerlukan berbicara di depan umum. Penulis percaya bahwa penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan memberikan pengetahuan kepada pembaca tentang bagaimana gambaran kecemasan yang di alami siswa ketika berbicara di depan kelas. Kecemasan itu bersifat natural dan dapat dialami oleh siapa saja, akan tetapi jika mengalami kecemasan yang sudah lama akan menimbulkan bahaya.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif (*Qualitatif Research*) sebagai dasar pembahasan hasil penelitian. Pada umumnya, karakteristik dari penelitian kualitatif adalah hasil yang terdapat pada penelitian ini merupakan proses, yang dimana hasil penelitian dapat sewaktu-waktu berubah dengan hasil temuan dari penelitian lainnya. Peneliti menggunakan metode studi kasus milik Stake. Stake menyatakan bahwa bentuk nyata dari studi kasus adalah keunikan. Ada keunikan untuk menyiratkan pengetahuan bahwa kasus ini berbeda dengan yang lain, yaitu dengan memahami kasus itu sendiri.

Studi kasus terbagi menjadi dua, yaitu studi kasus intrinsik dan instrumental. Stake menyatakan bahwa studi kasus intrinsik fokus kepada satu kasus dan menggali secara mendalam penyebab sebuah kasus terjadi. Pada kasus instrumental, Stake menjelaskan fokus

sebuah permasalahan yang terjadi serta keunikan dari kasus tersebut yang membedakan dari kasus objek lain yang dijelaskan.

Subjek penelitian menurut Arikunto (2007:152), “merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek peneliti harus ditata sebelum penelitian siap untuk mengumpulkan data”. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa kelas VIII G SMPN 30 Semarang dan 1 guru Bahasa Indonesia. Teknik pengumpulan data dengan *In-depth interview* menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Wawancara mendalam (*depth interview*) adalah wawancara untuk menggali informasi tentang pandangan, kepercayaan, pengalaman, pengetahuan perilaku informan mengenai suatu hal secara utuh. Untuk mengetahui kredibilitas dari hasil riset ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 30 Semarang Tahun Ajaran 2023. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa dari kelas VIII G dengan keseluruhan jumlah 32 siswa dan 1 guru mata pelajaran Bahasa Indonesia. Hasil dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa ada beberapa siswa yang mengalami permasalahan kecemasan berbicara di depan kelas. Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 95) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Freud membagi tiga tipe kecemasan, yaitu : kecemasan realita (*reality anxiety*), merupakan kecemasan yang bersifat umum dan sering dialami oleh manusia yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya, dan tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realita ini menjadi ekstrim. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), mempunyai dasar pada masa kecil, konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Kecemasan tersebut muncul ketika merasa ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif yang di dominasi oleh Id. Kecemasan moral (*moral anxiety*), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka.

Melalui penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil data bahwa 2 siswa mengalami kecemasan realita, yang pada umumnya disebabkan oleh faktor dari dalam diri. Siswa tersebut belum menguasai *public speaking* sehingga ketika mendapatkan kesempatan presentasi di depan kelas menimbulkan kecemasan berwujud perasaan takut salah terhadap tugas yang di paparkan di depan kelas, selanjutnya juga muncul efek pesimis terhadap diri sendiri karena

takut jika tugas yang di presentasikan hasilnya tidak sebaik tugas teman-teman di kelasnya. Kemudian 1 siswa yang mengalami kecemasan neurotik, siswa secara terus menerus merasa cemas dan tidak tenang ketika presentasi, bahkan berpikir bahwa apa yang telah dilakukannya adalah kesalahan besar dan teman-teman di kelas akan menghina, hal tersebut dikarenakan siswa kurang menguasai materi sehingga tidak maksimal ketika presentasi di depan kelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan mengenai gambaran kecemasan berbicara di depan kelas, dengan demikian setelah melihat hasil identifikasi, klasifikasi, dan analisa yang telah penulis lakukan, bahwa kecemasan realita dan neurotik merupakan tipe kecemasan yang paling banyak ditemukan dalam permasalahan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII G SMPN 30 Semarang, dibandingkan kecemasan moral.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyana. (2015). Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum. *Psychomatic. Jurnal Ilmiah Psikologi*, *II*(105), 1.
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *8*(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, *1*(1), 31–38.
- HASAN, S. (2022). Penerapan Teknik Systematic Desensitization Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Pada SMP Negeri Limboro Kabupaten Polewali Mandar.
- Marini, K. (2018). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Dengan Teknik Fun Game Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kelas VIII Di SMP Harapan Mekar Medan (Doctoral dissertation).
- Mutiah, M. (2020). Analisis Kecemasan Siswa SMP Negeri 12 Malang Kelas VIII Dalam Pembelajaran Matematika (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Nisa A, A. W., Yamin, N., & Samsudin, M. (2021). Upaya Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Seminar Tesis. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, *22*(2), 331–336. <https://doi.org/10.23917/profetika.v22i2.16698>
- Prakosa, B. (2015). Berpikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas.

- Sari, R. (2019). *Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Kelas Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Dialog Kelas Viii Mts Madinatussalam Sumatera Utara Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation).
- Sofyan et al. (2021). Pola Kecemasan Perempuan Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran: Kajian Perspektif Behavioral. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1136–1150.