

# KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Khairunisa

Universitas Negeri Jakarta

Email: Khairunisa.150197@gmail.com

## **Abstrak**

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah sebuah keadaan yang wajar saja terjadi, bahkan dikatakan sebagai bagian dari pengalaman berbicara di depan publik. Namun ketika kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa seseorang dan disaat itu baru menjadi masalah. Karena ketika performa individu terganggu. Kecemasan berbicara di depan kelas dikonseptualisasikan sebagai penyebab keberhasilan peserta didik. Ini terlibat dalam keberhasilan akademis dan interpersonal, dua faktor yang diidentifikasi oleh penelitian sebelumnya sebagai prediktor utama kegigihan. Sebuah studi longitudinal empat tahun tentang dampak dari kecemasan berbicara di depan kelas pada nilai rata-rata kelas. Hasil menunjukkan peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara yang tinggi secara signifikan lebih mungkin putus dan mencapai rata-rata poin kelas dibandingkan dengan peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara yang rendah. Dampak dari kecemasan berbicara adalah yang terkuat selama dua tahun pertama. Sebuah replikasi studi mengkonfirmasi dampak kecemasan berbicara pada kegigihan peserta didik. Disimpulkan dampak kecemasan berbicara pada kemungkinan kelangsungan hidup peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di perguruan tinggi sangat besar dan dampak ini menambah kasus yang mendukung penyediaan program pelatihan untuk membantu peserta didik mengatasi kekhawatiran mereka tentang kecemasan berbicara

*Kata Kunci : Cemas, Berbicara di Depan Kelas*

## **Abstract**

*Anxiety in speaking in front of the class is a condition that naturally occurs, even said to be part of the experience of speaking in public. But when the community has a significant influence on someone's performance and when it becomes a problem. Because when individuals are disturbed. Talking anxiety in front of the class is conceptualized as the cause of the success of students. This is involved in academic and interpersonal success, two factors identified by previous research as the main predictors of persistence. A four-year longitudinal study of the effects of anxiety speaks in front of the class at the grade point average. The results showed that students who experienced high speaking anxiety were significantly more likely to drop out and reach average class points compared to students who experienced low speaking anxiety. The impact of speaking anxiety is the strongest during the first two years. A replication study confirms the impact of anxiety speaking on student persistence. It was concluded that the impact of anxiety speaking on the likelihood of survival of students experiencing anxiety speaking in college is very large and this impact adds to cases that support the provision of training programs to help students overcome their concerns about speaking anxiety*

*Keywords : Anxiety, Speaking In The Class*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan tempat untuk meningkatkan mutu sumber daya

manusia (SDM). Peningkatan mutu SDM akan tercapai jika ada arahan maupun tujuan yang jelas terkait dengan

pelaksanaan pendidikan. Pendidikan juga merupakan salah satu wadah seseorang untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Dalam dunia pendidikan juga sebagai wadah untuk mengembangkan potensi seseorang termasuk kemampuan berbicara. Seperti yang diketahui bahwa di dalam dunia pendidikan kemampuan berbicara merupakan penunjang kelancaran proses belajar mengajar. Kemampuan berbicara juga merupakan salah satu bagian dalam dunia pendidikan untuk membantu interaksi dan berkomunikasi satu sama lain serta sangat dibutuhkan untuk setiap jenjang pendidikan.

Setiap manusia mampu untuk berbicara, tetapi tidak setiap manusia yang mampu untuk berberbicara 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 memmungkapkan sesuatu yang akan diungkapkan dengan baik. Menurut Hafied Cangara, (2011: 4) komunikasi adalah salah satu aktivitas yang sangat fundamental dalam kehidupan manusia.

Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Berbicara, mendengar, dan kemampuan memahami media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti dalam situasi personal dan sosial.

Peserta didik tidak hanya belajar untuk meraih prestasi, namun peserta

didik juga harus belajar berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan guru, teman sebaya, dan seluruh personil di sekolah maupun di luar sekolah. 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) dalam *Journal of Environmental Health tentang The Importance of Communication and Public-Speaking Skills* yang menyimpulkan dari hasil penelitiannya, bahwa hampir setiap profesi memerlukan berbicara di depan umum.

Salah satu yang sering dihadapi peserta didik di sekolah adalah kecemasan berbicara di depan kelas. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Menurut Freud (dalam Corey 2007:17) menyatakan kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh peserta didik tersebut terlalu tinggi akan berdampak negatif. Dalam upaya menentukan apakah peserta didik mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama dengan cara mengenali symptom atau gejala beserta faktor- faktor yang melatar belakanginya. Masalah kecemasan menjadi fokus utama penelitian, karena sesuai

dengan hasil observasi awal teridentifikasi banyaknya peserta didik dalam setiap jenjang kelas merasa cemas saat berkomunikasi di dalam kelas, terutama saat presentasi, berdiskusi kelompok dan bertanya kepada guru.

Menurut Mc Croskey "Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons". Dari pendapat Mc Croskey dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi adalah sebuah level dari ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain atau dengan orang banyak (Aswida, dkk., 2012:2). Kecemasan seringkali diikuti oleh gejala mental (psikologis) dan gejala fisik (fisiologis). Gejala-gejala psikologis (seperti ketakutan, binggung, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, gelisah (restlessness). Sedangkan, gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat tampak pada pernafasan menjadi lebih cepat, aktivitas berlebihan pada sistem syaraf otonom atau tegangan otot, jantung berdebar-debar berkeringat, sakit kepala.

Permasalahan kecemasan berbicara ini ditangani apabila sudah bersifat patologis. Kecemasan ini seringkali diabaikan dan sebagian besar dianggap peserta didik tidak memiliki masalah yang serius, padahal jika masalah kecemasan ini dibiarkan berkepanjangan dan peserta didik tidak mampu mengatasinya, maka dapat berakibat pada kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal, sulitnya mengungkapkan pendapat dan prestasi belajar menurun. Akibatnya, Peserta didik yang mengalami kecemasan sosial akan berpikir evaluasi negatif yang

dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya baik nyata maupun prasangka dan untuk menghindari diri dari kecemasan ini, sehingga peserta didik akan memunculkan rasa aman (Clark, 2001; Wells, dkk., 2007 dalam Swasti & Wisnu, 2013:40).

Berdasarkan penelitian terdahulu menemukan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan masalah yang seringkali terjadi pada peserta didik maupun pada mahapeserta didik. Pendapat penulis juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Feni Etika Rahmawati (2014) menemukan bahwa terdapat 70% peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi. Merujuk pada hasil survey yang dilakukan oleh Zimbardo pada Universitas Stanford di California, AS (dalam Rakhmat, 2009) 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 yang 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. Peneliti yang lain juga dilakukan oleh Wela Aswida, dkk (2012) menemukan bahwa terdapat 76,76% peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi.

Oleh karena itu, tertarik untuk membahas kecemasan peserta didik berbicara di depan kelas. Untuk itu, akan dijelaskan bagaimana terjadinya kecemasan peserta didik dan apa solusi yang harus dilakukannya.

## **Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Menurut Kartini Kartono (2012 : 14- 17) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Menurut West & Turner (dalam Muslim, 2014) Kecemasan berbicara yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup atau pun panik dalam melakukan komunikasi. Sejalan dengan pendapat Little John dan Foss (2009: 99) mengatakan "ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas penghindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi dan keseganan sosial".

Aydin (dalam Shinta Yuniarti, 2017) menyatakan bahwa kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran Komunikasi yang terjadi dalam kasus dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang. Ini mengacu pada ketakutan untuk berkomunikasi secara nyata dengan orang lain. artinya kekhawatiran komunikasi mengacu pada frustrasi atau kekhawatiran karena ketidakmampuannya untuk memahami orang lain atau mengekspresikan diri dalam bahasa asing. Prakoso dan Partini (2015: 40) menyatakan bahwa perasaan cemas atau gerogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang seringkali dialami kebanyakan orang bahkan

seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini.

Menurut Morreale, Spitzberg, & Barge (dalam Reni Susanti & Sri Supriyanti, 2013) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas sebagai ketakutan atau kecemasan yang dihubungkan dengan situasi berbicara yang nyata atau dibayangkan. Pendapat tersebut juga ditambahkan oleh Vye, Scholljegerdes, & Welch (2007) yang menyatakan bahwa kecemasan bergerak dalam suatu kontinum, mulai dari level normal sampai kepada gangguan. Kecemasan dikelompokkan sebagai suatu gangguan angkatan. jika hal tersebut mengakibatkan individu terhambat untuk mengaktualisasikan potensi dan performa yang sebenarnya ia miliki termasuk kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain atau untuk mendapatkan kepuasan dari kehidupannya.

### **Ciri-Ciri kecemasan Berbicara Di Depan Kelas**

Berikut ini adalah dua ciri-ciri kecemasan berbicara di depan kelas yaitu ciri psikologis dan fisiologis seperti yang dikemukakan oleh Bucklewn (dalam Triantoro Safaria, 2012):

- a. Ciri Psikologis Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasah sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

- b. Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran dan sulit bernafas.

Burgoon dan Ruffner (Lita Hadiati Wulandari, 2004) mengemukakan tentang ciri-ciri kecemasan berbicara di depan kelas yaitu ; a) Tidak berminat untuk berprestasi dalam berkomunikasi (*Unwillingness*). Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya rasa cemas, sifat introvert. b) Penghindaran (*Avoiding*). Individu cenderung menghindar terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan adanya kecemasan, atau kurang informasi mengenai situasi komunikasi yang akan dihadapi. c) *Skill acquisition* syarat ketrampilan. Teori ini menyatakan bahwa individu akan merasa cemas bila ia merasa gagal atau tidak berhasil mengembangkan ketrampilannya dalam berkomunikasi. d) *Modelling*/peniruan. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya.

### **Bentuk-Bentuk Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas**

Secara kita sadari, setidaknya bentuk-bentuk kecemasan pernah kita rasakan saat melewati bagian-bagian penting kehidupan kita, salah satunya saat berbicara di depan kelas. Seperti kebanyakan peserta didik yang cemas saat presentasi di depan kelas, dan lain-lain.

Menurut Spilberger (dalam Edeltrada Tian Mahar Tiara, 2010) kecemasan ada dua bentuk yaitu sebagai berikut:

#### *a. Trait anxiety*

Kecemasan sebagai suatu trait (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain.

#### *b. State anxiety*

Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktifitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

Freud (dalam Corey, 2017) membedakan tiga macam kecemasana, yaitu sebagai berikut:

#### *a. Kecemasan realitas (reality anxiety)*

Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata didunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini.

#### *b. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety)*

Kecemasan neurotic adalah rasa takut jangan-jangan, insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orangtua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/impulsive.

#### *c. Kecemasan moral (moral anxiety)*

Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang

superegonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.

### **Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas**

Kecemasan berbicara di depan kelas disebabkan oleh fikiran-fikiran negatif yang menguasai individu tersebut. Sistem saraf otak memberikan kode kepada tubuh, namun dalam proses pemberian kode tersebut terjadi kesalahan, pengklasifikasian dan pemberian makna yang salah sehingga timbul kecemasan saat berbicara di depan kelas. faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan saat berbicara di depan kelas adalah merasakan adanya ancaman terhadap *self-esteem*, modeling yang salah, harapan dan sikap yang tidak realistis, faktor kepribadian dan *negative self-thought* terhadap situasi presentasi (Morreale, Spitzberg, dan Barge, 2007; Monarth & Kase, 2007; dan Wrench Richmond, & Gorham, 2009).

Menurut Monarth & Kase (2007) Faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara, adalah sebagai berikut:

#### **1. Factor biologis**

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin

yaitu suatu hormon *fight*(Menghadapi) dan *flight*(Menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat; sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

#### **2. Faktor Pikiran Negatif**

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif akan menyertainya. Pikiran negatif yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan kelas menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

#### **3. Faktor Perilaku Menghindar**

Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama.

#### **4. Faktor Emosional**

Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa

takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan kelas tersebut, mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut.

### **Dampak Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas**

Kecemasan memiliki berbagai dampak dalam kehidupan, beberapa pendapat yang mengemukakan hal tersebut diantaranya adalah Sukmadinata (dalam Ratnasari 2012:7) yang mengungkapkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dengan intensitas yang sangat kuat akan bersifat negative karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun secara psikis.

Berdasarkan dari hasil penelitian McCroskey, Booth-Butterfield, & Payne (1989), Khan Ejaz, dan Azmi (2009) diketahui bahwa kecemasan yang dialami peserta didik ketika berbicara di depan kelas memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas.

### **METODE PENELITIAN**

Artikel ini merupakan kajian pustaka dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Denzin dan Lincoln (dalam Lexy J. Meleong, 2011) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar ilmiah yang dengan maksud untuk menafsirkan fenomena

ilmiah yang terjadi dan dapat dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada. Maka, menurut peneliti, penelitian kualitatif merupakan penelitian bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian misalnya persepsi, perilaku, motivasi, tindakan dll secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khususnya yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Penelitian kualitatif juga mempunyai karakteristik. Menurut Lexy J. Meleong (2011) menyatakan bahwa ada beberapa karakteristik penelitian kualitatif, yaitu :

1. Memiliki latar belakang yang alamiah
2. Metode kualitatif yang menggunakan kata dan bahasa
3. Teori dari dasar
4. Lebih mementingi proses daripada hasil penelitian
5. Terdapat batasan penelitian dari focus

Pada umumnya, karakteristik dari penelitian kualitatif adalah hasil yang terdapat pada penelitian ini merupakan proses, yang dimana hasil penelitian ini sewaktu-waktu dapat berubah dengan hasil temuan dari penelitian lainnya.

Prosedur pelaksanaan penelitian kualitatif bersifat fleksibel sesuai dengan kebutuhan, serta situasi dan kondisi di lapangan. Secara garis besar tahapan penelitian kualitatif adalah sebagai berikut (Sudarwan Danim dan Darwis (dalam Sugiono, 2012):

1. Merumuskan masalah sebagai fokus penelitian.
2. Mengumpulkan data di lapangan.
3. Menganalisis data.
4. Merumuskan hasil studi.
5. Menyusun rekomendasi untuk pembuatan keputusan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan di sekolah dasar merupakan upaya untuk mencerdaskan dan mencetak kehidupan bangsa yang bertaqwa, cinta dan bangga terhadap bangsa dan negara, terampil, kreatif, berbudi pekerti yang santun serta mampu menyelesaikan permasalahan di lingkungannya. Pendidikan di sekolah dasar merupakan pendidikan anak yang berusia antara 7 sampai dengan 13 tahun sebagai pendidikan di tingkat dasar yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah/karakteristik daerah, sosial budaya masyarakat setempat bagi peserta didik. Disinilah peserta didik sekolah dasar ditempa berbagai bidang studi yang kesemuanya harus mampu dikuasai peserta didik. Tidaklah salah bila di sekolah dasar disebut sebagai pusat pendidikan. bukan hanya di kelas saja proses pembelajaran itu terjadi akan tetapi di luar kelas pun juga termasuk ke dalam kegiatan pembelajaran.

Peserta didik tidak hanya belajar untuk meraih prestasi, namun peserta didik juga harus belajar berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan guru, teman sebaya, dan seluruh personil di sekolah maupun di luar sekolah. 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.

Kebanyakan peserta didik yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan, terdapat factor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas yaitu :

1. Peserta didik selalu berpikir negative akan kemampuan sendiri
2. Kurangnya tingkat kepercayaan diri peserta didik
3. Peserta didik takut di tertawakan oleh teman-temannya.
4. Peserta didik mempersiapkan diri untuk berbicara di depan kelas, misalnya presentasi, bertanya kepada guru dan teman.

Jika hal tersebut dibiarkan, maka dapat berdampak yang negative. Dampak negative dari kecemasan berbicara di depan kelas adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran di kelas
2. Kemungkinan besar, peserta didik sulit untuk naik kelas
3. Kurangnya pergaulan
4. Sulitnya mendapatkan info tentang pembelajaran dan lain-lain.

Maka hal tersebut dapat diatasi dengan memberikan peserta didik cara-cara untuk melatih berbicara, cara-cara tersebut sebagai berikut :

1. Melatih diri untuk berbicara di depan cermin
2. Mempelajari bahan belajar yang akan di sajikan
3. Melatih peserta didik agar banyak bertanya tentang pelajaran
4. Melatih daya ingat dengan usaha focus pada bahan yang akan disajikan.

## SIMPULAN

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara di depan kelas ini dipengaruhi oleh banyak faktor, yang

diantaranya adalah kurangnya rasa percaya diri peserta didik, gagal mengembangkan keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik, ketakutan akan kesalahan, perasaan ketidakmampuan dalam berbicara di depan umum. Hal

tersebut akan menimbulkan dampak yang negatif yaitu gangguan fisik maupun psikis dan juga dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswida, W., Marjohan, & Syukur, Y. (2012). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Peserta didik*. Jurnal Ilmiah Konseling, 1, 1-11.
- Corey, G. (2007). *Teori Praktek Koseling dan Psikoterapi*. (E. Koeswara, Trans.) Bandung: PT. Grafika Aditama.
- Hafied, C. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Kartono, K. (2012). *Patologi Sosial, Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri Offset.
- Khan, T., Ejaz, M., & Azmi, S. (2009). Evaluation Of Communication Apprehension Among First Year And Final Year Pharmacy Undergraduates. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, III, 1885-1890.
- Littlejohn, S. (2009). *Theorist of Human Communication*. Jakarta: Salemba Humanika.
- McCroskey, J., Booth-Butterfield, S., & Payne, S. (1989). *The Impact Of Communication Apprehension On College Student Retention And Succes*. *Communication Qouartenly*, 100-107.
- Meleong, J. L. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Monart, H., & Kase, L. (2007). *The Confident Speakers, Beat Your Nerves And Communicate at Your Best In Any Situation*. USA: McGraw-Hill.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2007). *Human Communication: Motivation Knowledge and Skills*. USA: Thomson Wadsworth.
- Parvis, Leo F. (2001). "The Importance of Communication and Public-Speaking Skills *Journal Article*". *Journal of Environmental Health*. 63(1):1
- Perkoso, B. P. (2017). *Berfikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*. *Jurnal Psikologi*, III(3), 35-45.
- Rahmawati, F. E., & Nuryono, W. (2014). *Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programing) Untuk Menurunkan*. *Jurnal BK*, IV(3), 675-681.
- Rakhmat, J. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ratnasari, Devi. (2012). *Penggunaan Konseling Kelompok dengan Kombinasi Strategi Refreiming dan Self Modeling Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Skripsi. Surabaya: UNESA. Tidak diterbitkan.
- Safira, T. (2012). *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahapeserta didik*. *Jurnal Psikologi*, IX(2), 119-129.
- Tiara, E. T. (2010). *Deskripsi Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Peserta didik Kelas X dan Kelas XI SMA Fransiskus Bandar Lampung T.A 2009/2010*. Retrieved Januari 17, 2019, from SD Repository: [https://repository.usd.ac.id/19956/2/041114035\\_Full.pdf](https://repository.usd.ac.id/19956/2/041114035_Full.pdf)
- Vye, C., Scholljegerdes, K., & Welch, I. D. (2007). *Under pressure and overwhelmed: coping with anxiety in college*. London: Praeger.
- Wrench, J. S., Richmond, V. P., & Gorham, J. (2009). *Communication Affect, and Learning in The Classroom*. USA: Burgess Publishing.
- Wulandari, L. H. (2004). *Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi*. Retrieved Januari Rabu, 2019, from e-USU Repository: <http://repository.usu.ac.id/>
- Yuniarty, S. (2017). *Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta didik Kelas 10 DI SMK Negeri 5 Palembang*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, II(1), 144-152.