

Dampak Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Sma Negeri 15 Palembang

Threendi Okiku Firdaus, Fajar Tri Utami

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: threendiokiku03@gmail.com, fajartriutami_uin@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 23-11-2025

Received : 24-11-2025

Revised : 27-11-2025

Accepted : 04-12-2025

Keywords

Dampak Kecemasan

Komunikasi

Siswa

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMA Negeri 15 Kecamatan Ilir Timur I Palembang. Dan mengambil contoh dari observasi langsung beberapa kelas yang telah disampaikan oleh guru. Ketika salah satu siswa ditunjuk oleh guru, bahasa tubuh yang ditunjukkannya sama gigihnya dengan konsep kecemasan komunikasi. Powell & Powell (2010) menjelaskan kecemasan komunikasi sebagai tingkat ketakutan individu yang berkaitan dengan situasi komunikasi, baik komunikasi nyata maupun komunikasi yang akan dilakukan individu tersebut dengan orang lain atau dengan banyak orang. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan temuan penelitian, disimpulkan beberapa hal dalam penelitian Dampak Kecemasan Komunikasi pada Siswa di SMA Negeri 15 Ilir Timur I Kabupaten Palembang, ketiga subjek mengalami hal tersebut. dampak dari kecemasan komunikasi, seperti rasa takut, khawatir dan malu terhadap tanggapan orang lain dan subjek merasakan situasi yang sangat mengancam karena ketidakpastian di masa depan dan ketakutan akan terjadi sesuatu yang buruk.

Pendahuluan

Pendidikan memiliki tujuan untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dalam menyongsong perkembangan dunia yang begitu pesat. Poin utama dalam penyelenggaraan pendidikan adalah membuat siswa bisa melakukan sesuatu dengan lebih baik dan lebih tepat, memiliki pengetahuan yang terstruktur dalam pikirannya, dan sebagai persiapan untuk memasuki tahap kehidupan dan pengalaman berikutnya yang lebih kompleks (Lodge, 2002).

Kecemasan komunikasi di depan umum adalah suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (public speaking) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berkomunikasi di depan umum. Reaksi yang muncul pada saat cemas antara lain adalah

perasaan yang tidak jelas tidak berdaya, dan tidak pasti apa yang akan dilakukan, sering timbul dalam menghadapi masalah sehari-hari. (Diah dan Andjani, 2003).

Kecemasan berbicara yang dialami pembicara berpengaruh terhadap proses pesan yang disampaikan. Dalam buku *The Interpersonal Communication Book* (Devito, 2001), mengungkapkan bahwa kecemasan berkomunikasi merujuk pada rasa malu, keengganan berkomunikasi, ketakutan berbicara di depan umum, dan sikap pendiam dalam interaksi komunikasi. Kecemasan berbicara pada siswa saat berbicara di depan umum banyak dialami saat berada dalam situasi tertentu. Kecemasan berbicara yang semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antar kelompok yaitu antara pembicara dengan audien.

Powell & Powell (2010) menjelaskan kecemasan komunikasi sebagai tingkat ketakutan individu yang diasosiasikan dengan situasi komunikasi, baik komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak. Pada kondisi tersebut individu cenderung menghindari situasi komunikasi yang ragu, takut salah, serta tidak punya keberanian untuk menyampaikan informasi yang ingin dikemukakan. Reaksi hambatan komunikasi tersebut dilihat manifestasinya melalui reaksi negatif atas kecemasan berkomunikasi pada percakapan umum, rapat, kelompok kecil dalam diskusi, maupun interaksi face to face.

Menurut Freud (2006) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya sehingga dapat disiapkan tindakan yang tepat maka bahayaitu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditandai secara subjektif, secara sadar merasakan ketegangan, ketakutan, gugup, yang berkaitan dengan sistem saraf otonom.

Melnurut Ghufro dan Rilsnawati (2012) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak lain mengenai keluhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan gelisah yang dialami seseorang. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2003).

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Zimbardo (dalam Rejeki, 2003) meliputi:

1) Aspek suasana hati

Gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Emosionalitas (Emotionality).

2) Aspek kognitif

Menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang dilantisipasi oleh individu

3) Aspek somatik

Dapat terlihat dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut)

4) Aspek Afektif

Merupakan perasaan malu, gelisah dan bingung

5) Perilaku Motorik

Seseorang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti

Adapun factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufroon & Rilsnawita, 2012) adalah:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu, merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes dan menghadapi suatu kejadian.
- 2) Pikiran yang tidak rasional dimana kecemasan terjadi bukan karena tentang kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Dadang Hawari (2006) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya. 1). Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang. 2). Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir). 3). Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (dalam panggung). 4). Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif yang mana menurut Sugiyono (2016), menjelaskan metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi subjek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa aktif kelas X, XI, XII, berusia 15-17 tahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Metode pengambilan data dengan observasi partisipan, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi.

Analisis data menggunakan model interaktif menurut Miles & Huberman (Herdiansyah, 2014) terdiri atas empat tahapan yaitu: 1). Mengumpulkan data penelitian pada saat awal hingga akhir penelitian, 2) Reduksi data yaitu penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (script) yang akan dianalisis. Hasil dari wawancara, hasil observasi, hasil studi dokumentasi, dan hasil dari FGD diubah menjadi bentuk tulisan (script) sesuai dengan formatnya masing-masing. 3) Penyajian data

mengolah data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur tema yang jelas dan kel dalam suatu matriks kategorisasi sesuai tema-tema yang sudah dikelompokkan dan dikategorikan 4). Kesimpulan yaitu pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya dan mengungkap “what” dan “how” dari temuan penelitian tersebut.

Hasil

Pada penelitian ini didapatkan bahwa berdasarkan tema suasana hati, ketiga subjek merasakan perasaan yang tidak nyaman, kelisah, panik dan khawatir saat diminta guru presentasi atau mengerjakan tugas didepan kelas yang mengharuskan berbicara didepan umum. Yang dialami ketiga subjek sesuai dengan teori dari Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufron, 2012) yang menyatakan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (Task Generated Interference), merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Tema penghindaran subjek diketahui bahwa subjek TMI dan AR sering menghilang dari kelas saat ada pelajaran yang banyak kegiatan interaksi yang meminta siswa presentasi. Sedangkan subjek PA menghindari pelajaran dengan alasan sakit dan izin istirahat di UKS. Kondisi ketiga subjek sejalan dengan teorinya Ramaiyah (2003), bahwa lingkungan atau tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain, hal ini disebabkan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarganya, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu merasa tidak aman pada lingkungannya.

Pada tema harga diri subjek TMI dan AR merasa malu kepada teman-temannya karena memiliki gangguan kecemasan saat bicara didepan orang banyak dan kurang dalam public speaking. Subjek PA mengalami hal yang serupa, namun ia meminta teman sekelasnya untuk mengajari materi yang belum ia mengerti. Pengalaman subjek sejalan dengan teori Nelvid, dkk., (2004) dimana ciri-ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan.

Tema perilaku motorik saat cemas pada subjek TMI ditunjukkan dengan sering memijat tangan tanpa sadar dan telapak tangan dingin. Subjek AR mengalami kaki dan tangan gemetar, telapak tangan dingin, dan sering menggigit bibir hingga berdarah. Sedangkan subjek PA sering menggoyangkan badan dan kaki, menyilangkan tangan dan memainkan kuku tangan. Kondisi ini sesuai dengan teori Selmilun (2006) yang mengatakan Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, Kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki kaki mengetuk-ketuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

Pada tema cara mengatasi gangguan kecemasan berkomunikasi didepan umum pada subjek TMI tidak mempunyai cara mengatasi gangguan kecemasannya. dan memang sudah ada sejak subjek masih kecil. Subjek AR dengan menenangkan

pikiran stuck yang memicu terjadinya kecemasan, selalu berfikir positif sebelum presentasi serta relaksasi agar tidak terlalu tegang. Pada subjek PA tidak ada acara khusus untuk mengatasi gangguan kecemasan berkomunikasi, tetapi ada niat untuk belajar public speaking nantinya agar saat masuk kuliah tidak cemas lagi. Sesuai dengan teori Kanfer dan Karelloy (dalam King, 1988) mengemukakan empat langkah dalam mengembangkan keterampilan kemampuan diri, yaitu, membuat sebuah komitmen untuk mengubah perilaku yang ada, menentukan apa yang spesifik dari perubahan perilaku sebagai tujuan perilaku itu sendiri, *self monitoring* dan *self evaluation* terhadap Langkah-langkah itu sendiri, mengaplikasikan *self reinforcement* atau *self punishment* tergantung pada hasil yang telah dicapai

Kesimpulan

Subjek mengalami kecemasan berkomunikasi seperti rasa takut atau khawatir, tangan gemetaran, keringat dingin, bicara yang tidak teratur, dan malu akan respon orang lain terhadap diri subjek, subjek merasa situasinya sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Adapun cara subjek untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum saat presentasi di depan kelas yaitu, membuat komitmen untuk mengubah perilaku yang ada, menentukan secara spesifik perubahan perilaku sebagai perubahan itu sendiri, subjek menerapkan self monitoring dan self evaluation, dan mengaplikasikan self reinforcement atau self punishment. Pada dasarnya cara tersebut juga tergantung dengan niat subjek yang menginginkan perubahan atas diri subjek sendiri.

Daftar Pustaka

- Dadang Hawari. (2006). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Gaya Baru.
- DeVito, Joseph A. (2001). The Interpersonal Communication Book. London: Logma
- Diah Wulandari, Made Dwi Andjani (2003). Sebuah Wacana tentang Problematika Komunikasi Manusia. Jurnal Ilmu Komunikasi, UPN Veteran. Yogyakarta.
- Freud, Sigmund. (2006). Pengantar umum psikoanalisis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghufron, M.N dan Risnawati S. Rini. 2012. Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Herdiansyah, H. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- King, N.J. Hamilton, D.J, Ollendick, Thomas. H. I, (1988). Children's Phobias: A Behavioral Perspective. Great Britain: John Wiley dan Sons Ltd.
- Lodge, C. (2002). 'Learning is something you do to children' Discourses of learning and student empowerment. Improving Schools, 5(1), 21-35.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B., Murad, J., Medya, R., & Kristiaji, W. C. (2005). Psikologi abnormal / Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene ; alih bahasa, Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jeanette Murad ...[et al.] ; editor, Ratri Medya, Wisnu C. Kristiaji (Ed. 5). Erlangga.
- Powell. R & Powell. D. (2010). Classroom communication and diversity. New York : Routledge.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya. Pustaka Obor Populer.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Semiun, Yustinus, (2006), Kesehatan Mental 3, Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Zimbardo, P.G dan R.J. gerring. (2010). Psychology and Life. New York: Longman.