

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain. Makhluk yang memerlukan interaksi dengan yang lain atau dalam ini disebut dengan komunikasi. Komunikasi ini dapat dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi verbal dilakukan melalui berbicara dan menulis, sedangkan komunikasi secara nonverbal dilakukan dengan cara tindakan atau atribusi yang dilakukan seseorang untuk bertukar makna dan mencapai tujuan tertentu. Komunikasi ini juga terlibat pada anak remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Banyak definisi yang mengartikan mengenai remaja dan masa remaja. Kata “remaja” sendiri berasal dari Bahasa Latin, *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984, Rice 1990 dalam Jahja, 2011). Menurut Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) yang mendefinisikan pengertian remaja secara eksplisit melalui pengertian masa remaja, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud (dalam Jahja, 2011) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita – cita mereka, dimana pembentukan cita – cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan

Masa remaja menjadi waktu untuk anak mencoba menemukan jati dirinya. Jati diri didapat dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat siswa

untuk belajar, dalam lingkungan sekolah, anak bersaing dalam prestasi akademik dan ditunjang dengan tata kramaserta keterampilan khusus. Tugas belajar di sekolah, siswa memerlukan kemampuan berkomunikasi untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan juga jawaban untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan komunikasi akan menjadikan saling pengertian, persahabatan, dan kasih sayang juga berbagi ilmu pengetahuan di dalam sekolah. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa. Namun saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk berbicara di depan umum untuk memaparkan ide pikirannya kepada orang lain.

Kecemasan berbicara di depan umum sangat sering dialami oleh siswa.

Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain saat di depan umum. Siswa atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Siswa beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau di nilai negative, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk di masa lalu. Rahmawati & Nuryono, (2014). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa takut untuk berbicara, berpidato, atau sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal maupun kelompok, akibatnya pesan tidak tersampaikan secara sempurna.

Permasalahan yang dilihat dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang di sampaikan. Ketergantungan terhadap orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri. (Lauster 1978). Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi sering kali Tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya

karena merasa tidak mampu menghadapinya. (Djumhana, 2001). Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Kartono, 2003).

Menurut Hawari (dalam Rahmawati 2011), keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain, cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, perkemihan dan sakit kepala. Informan merasakan minder saat mengerjakan tugas akhir ini dikarenakan informan merasa mengerjakan tugas akhir ini menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan.

Di penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki subjek maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada remaja, begitu pula sebaliknya.

A. Perumusan Masalah

Kecemasan berbicara seringkali terjadi terlebih pada halayak umum. Juga terjadi pada remaja atau siswa yang masih duduk dalam bangku pendidikan. Kecemasan berbicara sering kali menjadi masalah umum yang terjadi disekitar, terlebih pada siswa di sekolah. Yakni saat disuruh guru berbicara/menjelaskan materi di depan siswa yang lain, atau hanya sekedar berpendapat di kelas. Hal tersebut seringkali membuat gugup dan berbicara secara belibet dan terbata-bata. Atau bisa mengalami gangguan pada fisik, seperti gemetar, berkeringat, bahkan bisa kebelet BAB.

Dan proses melalui tahapan kecemasan agar berkurang bahkan hilang, memerlukan waktu untuk proses latihan dan terbiasa agar menjadi percaya diri.

Kecemasan berbicara didepan umum adalah kondisi yang sangat sering terjadi. Kecemasan yang terjadi dapat berpengaruh dan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti dikemukakan oleh Bandura (1997) ketika seseorang mengalami kecemasan akan menunjukkan rasa ketakutan dan perilaku menghindar yang dapat mengganggu aktivitas dalam hidup mereka. Kecemasan bersifat subjektif yang biasanya ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, takut, perubahan pernafasan dan denyut nadi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat hasil bahwa adanya hubungan negatif kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja SMP. Lalu peneliti ingin mencoba melakukan penelitian ini di sekolah sekitar, apakah tanda-tanda kecemasan tersebut juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri atau tidak. Maka rumusan masalah ini adalah adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada siswa SMP ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan, “Adanya hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja”.

B. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan kepada pembaca, mengenal ilmu psikologi tentang kepercayaan diri, dan mengetahui sejauh mana kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada kalangan remaja.