



UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Ella Armaichi¹, Mudaim², Hadi Pranoto³

Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-Mail: ellaarmaichi@gmail.com, hadipranoto21@gmail.com, mudaim79@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. Untuk mengetahui upaya guru BK terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan Metode Wawancara. Kehadiran peneliti sebagai pengumpul data penelitian sekaligus menganalisis data. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif induktif. Kesimpulan pada penelitian ini adalah melihat gambaran kecemasan yang di alami peserta didik dan melihat upaya yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kecemasan berbicara pada peserta didik menunjukkan kecemasan dalam berbicara mulai berkurang dan peserta didik sudah tidak gemeteran atau gugup saat di minta berbicara ke depan umum (kelas). Dengan kata lain penelitian ini menunjukkan hasil yang positif terhadap peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

kata kunci: upaya guru bimbingan dan konseling, kecemasan berbicara di depan umum

Abstract

The aims of this study were To describe the Public Speaking Anxiety of students at SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. To find out the efforts of Guidance and Counseling Teachers on Public Speaking Anxiety in Studen SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. The desain of this research is a qualitative research using the interview method. The presence of the researcher as a data collector as well as analyzing the data. The instrumen in this study used interview sheets, observation and documentation. Data analysis used descriptive inductive data analysis. The conclusion of this study is to look at the description of anxiety experienced by students and see the efforts made by Guidance and Counseling Teachers in Reducing Speaking Anxiety students show that speaking anxiety begins to decrease and students are no longer shaking or nervous when asked to speak in public speaking (class). In other words this study showed positive results for seventh grade students of SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari who experienced public speaking anxiety.

Keywords: the efforts guidance and counseling teacher, publik speaking anxiety

PENDAHULUAN

Dunia pembelajaran dan pendidikan terkait erat pada komunikasi, namun tidak seluruh individu bisa berkomunikasi, berbicara dan berbahasa dengan baik di depan umum. Berbicara merupakan metode seorang untuk menyampaikan atau mengantarkan pesan dengan manusia yang lain. Komunikasi merupakan metode manusia berhubungan terhadap manusia lain. Berbicara kepada orang lain adalah keadaan yang selalu terjadi di segala proses kehidupan. mutu seorang manusia terlihat dari caranya berkomunikasi, jadi



mempunyai keahlian berbicara yang baik sangatlah dibutuhkan, agar dapat menyampaikan ide, gagasan serta pendapat kepada peserta didik.

Proses pembelajaran yang terlaksana di sekolah terkait erat terhadap keahlian peserta didik dalam berbicara dan berkomunikasi. komunikasi yang paling efisien di sekolah salah satunya merupakan berbicara atau berdialog di depan umum, antara lain terdapatnya interaksi antara guru dan murid yang terjalin lewat tata cara pembelajaran yang diterapkan oleh guru semacam ceramah, tanya jawab, presentasi, dan tugas kelompok (diskusi). Keahlian berbicara di depan umum diartikan sebagai peran aktif siswa dalam ruang lingkup kelompok, berani bertanya, mengemukakan pendapat, ide, gagasan ataupun komentar, serta mampu mempresentasikan tugas dengan baik. Pada saat proses belajar mengajar berdialog atau berbicara di depan umum dapat dilakukan siswa dengan cara berbicara secara berkelompok, berdiskusi secara kelompok 2 orang ataupun lebih dengan berlatih presentasi, saling bertanya, memberi pertanyaan dan saling menanggapi atau memberikan pendapat satu sama lain.

Kecemasan merupakan kekhawatiran ataupun rasa khawatir yang terjadi pada seorang secara kelewatan serta terus menerus sehubungan dengan suasana tiap hari. Kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang merasakan takut/ kegelisahan, ketegangan, serta rasa tidak aman yang tidak terkontrol menimpa mungkin hendak terbentuknya suatu yang kurang baik (Halgin serta Whitboune, 2010). Hal ini dapat terjadi disebabkan rendahnya efikasi diri yang dimiliki peserta didik. Seperti yang kita ketahui kegagalan yang dirasakan peserta didik saat belajar tidak cuma bersumber pada keahlian intelektualnya saja yang kurang mencukupi, namun ada aspek lain antara lain aspek yang berhubungan terhadap keberanian dan kepercayaan diri serta keahlian yang dimiliki peserta didik yang disebut efikasi diri. Efikasi diri merupakan sesuatu kepercayaan ataupun keyakinan diri orang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan sesuatu tugas, mencapai sesuatu tujuan serta menggapai kecakapan tertentu. Efikasi diri merupakan sesuatu kepercayaan orang terhadap seluruh kelebihan yang dimilikinya yang bertujuan menciptakan atau menghasilkan sesuatu pencapaian (Bandura, 2011). realitanya, saat proses pembelajaran di sekolah efikasi diri berfungsi memastikan bagaimana seorang melakukan pendekatan pada bermacam sasaran, tugas serta tantangan. dikala merasakan khawatir serta takut, umumnya orang memiliki efikasi diri yang rendah. Sebaliknya orang



yang memiliki efikasi diri yang besar dan tinggi, merasa mampu serta sanggup menanggulangi permasalahan yang dialami.

Komunikasi yang efektif dalam kehidupan sosial akan banyak membantu pengembangan kepribadian manusia. komunikasi adalah proses yang melibatkan individu-individu dalam suatu hubungan, kelompok, organisasi dan masyarakat yang merespon dan menciptakan pesan untuk beradaptasi dengan lingkungan satu sama lain. Keahlian komunikasi ialah bagian yang sangat berarti untuk seseorang komunikator. makin banyak seorang memahami keahlian komunikasi hingga terus menjadi besar pula kemampuan seorang buat jadi seseorang komunikator serta komunikan yang baik. menurut (Sulistiyanto Dimas, 2014) komunikasi antar individu merupakan pengiriman pesan dari seorang serta diterima oleh orang lain dengan dampak serta umpan balik yang langsung

Perihal ini membuktikan kalau manusia tidak dapat lepas dari interaksi dengan manusia yang lain, Tetapi Ada kesulitan-kesulitan yang akan dialami orang dalam berhubungan dengan orang lain, Salah satunya merupakan terdapatnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan perasaan tidak aman dalam kehadiran orang lain, yang senantiasa diiringi oleh perasaan malu yang diisyarati dengan kejanggalan, kekakuan, hambatan serta kecenderungan buat menjauhi interaksi sosial. Salah satu wujud interaksi sosial yang umumnya berupaya dihindari oleh orang merupakan yang kerap mendatangkan stress semacam berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum bisa memunculkan kecemasan sebab tiap aktivitas yang lakukan oleh manusia berhubungan dengan orang banyak sehingga mempunyai kecenderungan terbentuknya kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum bisa dirasakan oleh seluruh orang tidak terkecuali peserta didik, Kecemasan tersebut mempunyai pengaruh negatif pada diri seseorang peserta didik baik kala masih duduk di bangku SMP ataupun kala telah lulus nanti. saat masih sekolah, paling utama saat mempersiapkan diri masuk di bangku SMA peserta didik yang mempunyai kasus kecemasan berbicara di depan umum akan susah buat mempunyai prestasi akademik yang tinggi.

Perihal tersebut bisa dimengerti sebab dalam proses belajar mengajar, salah satu tata cara yang kerap digunakan guru merupakan dialog serta ceramah, sehingga keahlian berbicara di depan umum sangat diperlukan. peserta didik dengan kecemasan berbicara di depan umum, dimungkinkan akan mengalami hambatan dalam pendidikan nya di sekolah.



Kecemasan umumnya direfleksikan melalui perkataan, berbentuk keluhan serta menampilkan perilaku pesimis.

Hasil observasi menunjukkan kalau kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan peserta didik bisa dilihat dari perilaku peserta didik yang tidak percaya diri, minder, malu, khawatir dikritik, dan merasa takut atau cemas pada suasana yang sedang dirasakan. Tidak hanya itu, peserta didik pula kurang sanggup mengontrol efikasi dirinya yang diperlihatkan dengan watak peserta didik yang tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri sehingga masih banyak peserta didik yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum. Peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum, hal ini dibuktikan dengan timbulnya rasa cemas ketika peserta didik tersebut diminta berbicara di depan kelas, perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggapan untuk menghadapi teman-temannya di depan umum (kelas), merasa gelisah, bingung, terkejut, tegang, dan tidak bisa konsentrasi ketika diminta berbicara di depan umum (kelas), bicara cepat dan terbata-bata di depan kelas, merasa malu dan melarikan diri atau menghindar ketika diminta untuk berbicara di depan kelas, sehingga hal tersebut mempengaruhi proses belajar peserta didik tersebut di sekolah. Menurut Utami (2012:11) ada beberapa faktor penghambat kemampuan berbicara peserta didik di depan umum yaitu faktor biologis, faktor pengalaman dan faktor kepribadian.

Hasil observasi dan wawancara bulan Agustus 2021 di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari Lampung Timur terdapat pada peserta didik antara lain: merasa takut, khawatir dan cemas saat akan bertanya dan mengutarakan pendapatnya di depan di depan umum (kelas). Hal tersebut dapat dilihat dari cara dan sikap peserta didik ketika guru memberikan tugas berbicara di depan umum, meminta mereka untuk tampil di depan kelas, sebagian peserta didik masih enggan, merasa takut, khawatir dan cemas, serta tidak percaya diri untuk melakukannya. Contoh lain ketika setoran hafalan Al Qur'an, kultum, dan kegiatan lain yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari secara rutin yang merasa takut, khawatir, canggung, dan cemas serta dihantui rasa takut sehingga enggan memulai lebih dahulu. Bukannya peserta didik tersebut tidak mampu untuk memulai lebih dulu akan tetapi peserta didik tidak mempunyai keyakinan bahwa ia tidak mampu tampil di depan umum. Informasi ini didapatkan berdasarkan laporan guru BK mengenai keadaan peserta didik yang terlihat khawatir, takut serta cemas saat ingin



bertanya maupun menyampaikan pendapatnya di kelas atau di depan umum, masalah ini terjadi karena rendahnya efikasi diri pada peserta didik.

Sepanjang observasi terjadi peneliti melihat berbagai kasus dan masalah yang terlihat pada proses pembelajaran yang sedang berlangsung di kelas salah satunya ialah sebagian peserta didik yang berbicara di depan umum masih merasa cemas, ketakutan, gelisah, khawatir saat tampil di depan umum (kelas), permasalahan ini diakibatkan karena peserta didik tersebut kurang sanggup dan kurang mampu menghadapi masalah kecemasan yang sedang dialaminya serta minimnya dukungan ataupun motivasi dari guru mengenai tingkatan kepercayaan diri terhadap peserta didik. Hingga dalam perihal ini peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode kualitatif. Tata cara metode atau riset ini merupakan penelitian yang menggunakan sistem wawancara terbuka untuk menelaah dan menguasai perasaan, perilaku, anggapan, sikap dan persepsi individu ataupun sekelompok orang yang ada. penelitian kualitatif dicoba pada kondisi alamiah dan bertabiat temuan. Dalam riset kualitatif, peneliti ataupun pengamat ialah instrument kunci. Oleh karna itu peneliti harus memiliki bekal teori, wawasan dan pengetahuan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis dan mengkonstruksi objek yang diteliti jadi lebih jelas. penelitian ini lebih menekankan pada arti dan terikat nilai. Hakikat penelitian kualitatif ialah mengamati orang dalam lingkungan hidupnya dan berinteraksi serta berhubungan dengan mereka, berupaya memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya, mendekati maupun berhubungan dengan orang-orang yang berhubungan dekat dengan focus riset dengan tujuan berupaya memahami, menggali pemikiran dan pengalaman mereka buat mengumpulkan informasi maupun data yang diperlukan.

Pendekatan dalam penelitian ini mengenakan pendekatan kualitatif. penelitian kualitatif yakni studi yang bertujuan buat mengumpulkan data informasi berupa kata-kata dan gambar di lapangan dengan tata cara pengamatan, wawancara maupun dokumentasi. Peneliti memilih metode kualitatif karena bertujuan buat menggali data serta informasi cocok dan sesuai dengan realitasnya di lapangan dan dianalisis dengan teori yang sudah



ada. penelitian kualitatif sangat sesuai digunakan buat memahami fenomena sosial, permasalahan ataupun gejala dalam manusia dengan mengumpulkan sebanyak mungkin fakta mendalam, informasi disajikan dalam wujud verbal, bukan dalam wujud angka. alasannya karena dalam pengumpulan informasi dan data pada penelitian ini terjadi interaksi antara peneliti dengan sumber informasi. Di samping itu metode kualitatif sangat sesuai digunakan untuk mengembangkan teori yang dibentuk lewat informasi yang diperoleh di lapangan. Pendekatan kualitatif ialah informasi yang terkumpul berupa kata-kata, gambar bukan angka- angka. Kalaupun terdapat angka- angka, sifatnya cuma selaku penunjang. data yang diperoleh meliputi transkrip, dokumen wawancara, catatan lapangan, gambar, dokumen individu, serta lain- lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan melalui wawancara dan observasi di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum peserta didik diperoleh penemuan-penemuan sebagai berikut:

1. Gambaran Kecemasan Peserta didik

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan bahwa kecemasan berbicara di depan umum peserta didik yang dialami oleh subyek 1. Ditandai dengan perasaan yang tidak menentu yang menyebabkan kondisi fisik peserta didik merespon stimulus seperti jantung berdetak kencang, tangan berkeringat, tungkai kaki lemas dan gemetar. Selain itu, ciri kecemasan yang di alami subyek 1 terlihat selalu menghindari setiap tugas yang berhubungan dengan berbicara di depan umum terutama saat diminta berpidato atau presentasi. Penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang dialami peserta didik adalah kemampuan berbicara peserta didik yang rendah serta selalu berfikiran negatif merasa tidak mampu menyampaikan pesan ketika berbicara di depan umum. Dampak positif dari adanya kecemasan berbicara di depan umum peserta didik yaitu peserta didik menjadi termotivasi untuk berlatih berbicara lebih giat lagi dan mengubah pola pembelajarannya dengan berlatih berbicara di depan kaca serta berlatih berbicara secara kelompok. Sehingga masalah kecemasannya dapat diatasi.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan bahwa kecemasan berbicara di depan umum peserta didik yang dialami oleh subyek 2. peserta didik tersebut mengalami kecemasan karena memiliki perasaan takut dan ketidak mampuan berbicara di depan kelas.

Kondisi ini dirasakan ketika ia tiba-tiba ditunjuk guru maju ke depan kelas. Ciri khas yang muncul pada fisiknya ketika merasakan kecemasan adalah tangan berkeringat, detak jantung yang kencang, dan perasaan panik. subyek 2 merasa kan gelisah pada dirinya, yang menyebabkan peserta didik tersebut selalu berfikir negatif terhadap hal-hal yang akan terjadi ketika ia berbicara di depan umum. Ia berupaya untuk melatih diri berbicara di depan orang banyak supaya saat tiba-tiba diminta berbicara di depan umum ia sudah dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya.



Gambar 1. Peneliti Sedang melakukan wawancara terhadap narasumber 01



Gambar 2. Peneliti Sedang melakukan wawancara terhadap narasumber 02



Gambar 3. Peneliti Sedang melakukan wawancara terhadap narasumber 03
Keterangan: Peneliti melakukan wawancara satu demi satu kepada peserta didik terkait kecemasan berbicara di depan umum peserta didik

Berdasarkan hasil penelitian ini peserta didik yang menjadi subjek ke-3 juga mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Ciri-ciri kecemasan berbicara yang dialami subjek ke-3 sama halnya pada subjek 1 dan 2. Ketika subjek 3 merasakan cemas saat di minta berbicara di depan umum maka hal yang ia alami adalah tangan berkeringat, detak jantung berdegup lebih kencang, tungkai kaki lemas, gugup, dan panik. Menurut peserta didik subjek 3 bahwa ketika pembeketidak siapan yang dialaminya karena perintah tugas dari guru yang secara tiba-tiba tanpa pemberitahuan sebelumnya, maka ia akan merasa cemas, apalagi ketika itu merupakan pembelajaran yang cukup sulit bagi dirinya seperti muhadoroh. Kecemasan berbicara akan muncul dengan sendirinya.

2. Penyebab Kecemasan Berbicara pada Peserta Didik

Kemampuan peserta didik dapat menimbulkan suatu kepercayaan diri yang tinggi pada saat pembelajaran di sekolah. Peserta didik yang memiliki kemampuan bicara yg baik tidak akan cemas saat diminta berbicara di depan umum. Hal ini karena ia percaya bahwa kemampuan yang dimiliki akan dapat dipergunakan untuk menghadapi orang banyak khususnya pada saat berbicara di depan umum seperti berpidato, presentasi, menjadi imam sholat dll. Akan tetapi peserta didik yang kurang memiliki kemampuan akan merasa minder dan cemas ketika di minta maju berbicara di depan umum. Sebagaimana hal ini diperkuat dari hasil temuan penelitian bahwa peserta didik di SMP muhammadiyah Al Ghifari Batanghari yang dijadikan subjek penelitian, merasa belum memiliki kemampuan yang tinggi. Peserta didik merasa cemas ketika tiba-tiba di tunjuk maju ke depan oleh

gurunya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmatika (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat di kaitkan dengan persepsi masing-masing pribadi terhadap kemampuannya yang di sebut efikasi diri. Berdasarkan hal tersebut bahwa dalam penelitian ini peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari mengalami kecemasan berbicara karena faktor kemampuan.



Gambar 4. Peneliti Sedang mendengarkan Peserta didik Subjek 1 Menjelaskan Kecemasan belajar yang terjadi pada dirinya

Sebagian besar peserta didik memiliki pola kebiasaan yang berbeda-beda. Ada yang rajin berlatih ada yang tidak. Menurut hasil penemuan penelitian pola belajar subjek 1-3 tidak menentu. Subjek 1 pola kebiasaan berlatih berbicaranya sangat teratur subjek 1 belajar, berlatih dan hafalan setiap sebelum maghrib dan sebelum tidur. Sedangkan subjek 2 kebiasaan belajar, menghafal dan berlatih berbicara tanpa mengenal waktu kapanpun dan di manapun, sedangkan subjek 3 sangat jarang berlatih atau belajar berbicara di depan umum ia belajar hanya sesekali saja. Dari hasil temuan tersebut pola kebiasaan yang dilakukan oleh peserta didik membuat gejala kecemasan. Kecemasan terjadi pada peserta didik yang kurang berlatih berbicara sering terjadi, hal ini karena kurangnya kesiapan pada peserta didik tersebut

Sebagian besar peserta didik merasa baik-baik saja meskipun setiap hari melakukan pembelajaran dengan cara menulis tetapi ada beberapa peserta didik yg justru menjadi cemas ketika metode pembelajaran di ubah ke metode lisan, beberapa peserta didik menuturkan dirinya merasa cemas ketika guru tiba-tiba memintanya memimpin sebuah



kegiatan di depan kelas. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil wawancara A.Z, yang mengatakan ketika secara tiba-tiba di minta maju memimpin kegiatan muhadoroh di kelas seketika jantung berdebar lebih kencang, gugup, dan panik. Hal tersebut merupakan salah satu ciri-ciri seseorang yang sedang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Pengalaman kurang menyenangkan di masa lalu. Sebagian besar peserta didik merasa cemas ketika mengingat kejadian yang menurutnya tidak menyenangkan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil wawancara, yang mengatakan bahwa merasa terbayang-bayang ketika pernah lupa surat saat sedang menjadi imam sholat di sekolah. Aspek psikologi merupakan salah satu hal yang seharusnya diperhatikan oleh guru, karena membuat siswa merasa aman saat belajar akan membuat siswa lebih tenang untuk belajar. Penyebab yang terjadi pada peserta didik sehingga mengalami kecemasan berbeda-beda satu sama lain. Hal ini karena faktor yang menyebabkan keccemasan pada peserta didik itu bsa bersifat eksternal meupun internal.

3. Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dampak kecemasan berbicara di depan umum peserta didik sangat kompleks ada yang positif dan ada yang negatif. Berdasarkan hasil temuan penelitian bahwa dampak yang terjadi pada peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari batanghari adalah adanya motivasi untuk terus mengasah kemampuan berbicara di depan umum. Peserta didik termotivasi untuk terus berlatih berbicara lebih giat agar ia dapat dengan berani tampil berbicara di depan kelas, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat meningkatkan kemampuan diri peserta didik, menanamkan dalam diri untuk tidak mengulangi kejadian yang sama. Selain itu, dampak negatif yang muncul, akibat dari kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidak mampuan diri berbicara dihadapan orang banyak. Hal ini senada dengan penelitian Wira (2016) yang menyatakan bahwa Kecemasan belajar berdampak pada hasil belajar yang diperoleh peserta didik, karena kurang fokus pada belajar yang dilakukannya

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum peserta didik bahwa gambaran kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan kondisi fisik dan psikologis seperti tangan keluar keringat, tubuh gemeteran, tungkai kaki



lemas, jantung berdegup kencang. Temuan penelitian ini sebagaimana senada dengan Nevid dkk (2015: 19) bahwa “Ciri orang yang cemas secara fisik adalah tangan selalu berkeringat, badan gemetar, dan jantung berdebar-debar. Secara perilaku orang yang cemas akan menghindari hal-hal yang dapat membuatnya semakin cemas hal ini karena ia akan merasa terganggu dan tidak nyaman terhadap sesuatu orang yang cemas juga tidak dapat berpikir secara rasional, karena ia merasa khawatir dan takut tidak bisa melewati masalah yang dihadapinya”. Pernyataan ini jelaslah terlihat pada kondisi peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari bahwa indikasi kecemasan peserta didik ditemukan. Kecemasan pada peserta didik dapat diketahui dengan menganalisis faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum peserta didik perlu segera diatasi agar tidak menimbulkan masalah secara berkelanjutan yang dapat menghambat proses pembelajaran. Berbagai upaya telah dilakukan oleh guru Bimbingan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik. mengatasi dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik, guru Bimbingan dan Konseling melakukan konseling individu dan konseling kelompok untuk membantu peserta didik mengurangi kecemasannya. Guru Bimbingan dan Konseling berupaya untuk meningkatkan kepercayaan diri kepada peserta didik dalam berbicara di depan umum dan menyarankan peserta didik untuk terus ikut kegiatan kesiswaan di sekolah sehingga peserta didik dapat mengatasi kecemasan berbicara yang di alaminya. Hal ini senada dengan pendapat Sudrajat (2009:40) menyatakan tugas guru bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, pengembangan kehidupan sosial, pengembangan kemampuan belajar, pengembangan karir. Sedangkan Menurut pendapat Gunadi (dalam Mustamu 2012:209) menyebutkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum peserta didik dapat di tingkatkan melalui layanan-layanan sbb: Layanan Orientasi, layanan informasi, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok layanan penguasaan konten. Dari pendapat beberapa ahli di atas kita dapat mengetahui ada banyak layanan yang dapat di gunakan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang di alami peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dan temuan penelitian dapat diketahui bahwa faktor kecemasan Berbicara di Depan Umum pada peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari yaitu: (1) kemampuan yang dimiliki peserta didik. Kemampuan peserta didik dapat menimbulkan suatu kepercayaan diri yang tinggi pada saat



pembelajaran di sekolah. Peserta didik yang memiliki kemampuan bicara yg baik tidak akan cemas saat diminta berbicara di depan umum. Hal ini karena ia percaya bahwa kemampuan yang dimiliki akan dapat dipergunakan untuk menghadapi orang banyak khususnya pada saat berbicara di depan umum seperti berpidato, presentasi, menjadi imam sholat dll. Akan tetapi peserta didik yang kurang memiliki kemampuan akan merasa minder dan cemas ketika di minta maju berbicara di depan umum. Sebagaimana hal ini diperkuat dari hasil temuan penelitian bahwa peserta didik di SMP muhammadiyah Al Ghifari Batanghari yang dijadikan subjek penelitian, merasa belum memiliki kemampuan yang tinggi. Peserta didik merasa cemas ketika tiba-tiba di tunjuk maju ke depan oleh gurunya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmatika (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat di kaitkan dengan persepsi masing-masing pribadi terhadap kemampuannya yang di sebut efikasi diri.. Berdasarkan hal tersebut bahwa dalam penelitian ini peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari mengalami kecemasan berbicara karena faktor kemampuan. (2) Pola kebiasaan. Sebagian besar peserta didik memiliki pola kebiasaan yang berbeda-beda. Ada yang rajin berlatih ada yang tidak. Menurut hasil penemuan penelitian pola belajar subjek 1-3 tidak menentu. Subjek 1 pola kebiasaan berlatih berbicaranya sangat teratur subjek 1 belajar, berlatih dan hafalan setiap sebelum maghrib dan sebelum tidur. Sedangkan subjek 2 kebiasaan belajar, menghafal dan berlatih berbicara tanpa mengenal waktu kapanpun dan di manapun, sedangkan subjek 3 sangat jarang berlatih atau belajar berbicara di depan umum ia belajar hanya sesekali saja. Dari hasil temuan tersebut pola kebiasaan yang dilakukan oleh peserta didik membuat gejala kecemasan. Kecemasan terjadi pada peserta didik yang kurang berlatih berbicara sering terjadi, hal ini karena kurangnya kesiapan pada peserta didik tersebut.

Dampak kecemasan berbicara di depan umum peserta didik sangat kompleks ada yang positif dan ada yang negatif. Berdasarkan hasil temuan penelitian bahwa dampak yang terjadi pada peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari batanghari menjadi termotivasi untuk terus mengasah kemampuan berbicara di depan umum. Peserta didik termotivasi untuk terus berlatih berbicara lebih giat agar ia dapat dengan berani tampil berbicara di depan kelas, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat meningkatkan kemampuan diri peserta didik, menanamkan dalam diri untuk tidak mengulangi kejadian yang sama. Selain itu, dampak negatif yang muncul, akibat dari kecemasan berbicara di



depan umum adalah ketidak mampuan diri berbicara dihadapan orang banyak.

Banyak usaha yang dilakukan oleh guru untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik. Hal ini pun dilakukan oleh guru Bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. usaha yang dilakukan oleh guru BK di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari adalah dengan memfasilitasi peserta didik yang memiliki masalah kecemasan berbicara di depan umum. Terkait dengan layanan bimbingan dan Konseling, guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah 1 Metro melakukan layanan konseling individu dan layanan konseling kelompok dalam rangka meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta didik dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, dengan tumbuhnya motivasi untuk tampil di depan umum maka masalah kecemasan berbicara peserta didik dapat diatasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2015) yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yaitu kondisi ketidaknyaman pada individu ketika membayangkan atau sedang berbicara di depan orang banyak. Sehingga perlunya peran guru BK, Guru Kelas dan Guru Mata Pelajaran untuk memfasilitasi peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum agar masalah tersebut dapat diatasi secara optimal.

Kecemasan Berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan melakukan berbagai upaya misalnya memaksimalkan diri untuk tampil di depan umum, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Setelah guru Bimbingan dan Konseling memberikan layanan konseling individu dan layanan konseling kelompok maka hasil yang ia peroleh adalah peserta didik memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi untuk tampil berbicara di depan umum. Peserta didik mulai mengubah cara berfikirnya sehingga ia dapat dengan percaya diri tampil di depan umum (kelas) secara maksimal. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling memfasilitasi peserta didik, sehingga ia mau berusaha dan terus belajar melatih kemampuan bicara di depan umum.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil paparan data dan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa gambaran kecemasan Berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari dilihat dari ciri fisiknya adalah tangan



berkeringat, badan gemetar, tungkai kaki lemas, badan terasa dingin, jantung berdetak kencang. Selain itu, ciri yang dialami adalah perilaku menghindari segala bentuk tugas yang berhubungan dengan berbicara di depan kelas. Faktor penyebab kecemasan Berbicara di depan umum peserta didik adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik, tuntutan orangtua, dan pola kebiasaan dari peserta didik itu sendiri. Usaha yang dilakukan guru BK dalam mengurangi kecemasan berbicara adalah dengan mengadakan konseling individual, konseling kelompok, memberikan perlakuan khusus pada peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan berbicara dengan cara mengarahkan peserta didik tersebut mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan kesiswaan, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta didik tersebut. Hasil yang diperoleh dalam rangka mengurangi kecemasan Berbicara di depan umum adalah, peserta didik menunjukkan adanya motivasi untuk terus berlatih berbicara di depan umum, kecemasan dalam berbicara mulai berkurang dan peserta didik sudah tidak gemetar atau gugup saat di minta berbicara ke depan umum (kelas).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh maka peneliti mengajukan saran agar peserta didik lebih percaya diri untuk menunjukkan kemampuan berbicara di depan umum, jangan cemas dan berusahalah semaksimal mungkin untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami. Agar peserta didik terus berlatih meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, menjaga kesehatannya saat belajar maupun dalam kegiatan sehari-hari. Agar guru terus meningkatkan keprofesionalan dirinya sebagai guru bimbingan dan konseling, serta dapat terus membantu setiap permasalahan yang dialami peserta didiknya, memberikan motivasi untuk peserta didik supaya dapat bertindak mengatasi setiap permasalahan yang dialaminya. Agar peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan dan mengkaji lebih lanjut tentang penelitian terkait dengan gejala kecemasan Berbicara di depan umum, dengan memperhatikan kesesuaian dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (2011). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.



Dimas, Sulistiyanto. (2014). Upaya Meningkatkan Komunikasi Antar pribadi Melalui Penguasaan Konten Dengan Metode Kegiatan Kelompok Dan Diskusi Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 5 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014

Halgin, R, Whitbourne, K, S. (2010). *Psikologi Abnormal*. Salemba Humanika: Jakarta.

Mustamu, Ronny. (2012). *Fenomena Public Speaking*, Antara Kebutuhan dan Tren. Jurnal Komunikasi Vol 02.

Nevid S Jerevi, Ratus Spencer, dan Grene Breverly. (2015). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUL. Jakarta.

Rahmatika. (2015). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikogenesis*. Fakultas Psikologi vol 3.

Rahmatika dan Djayanti. (2015). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswi. *Jurnal Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi*. Semarang universitas negeri semarang vol 4 nomor 1. Juli 2020:4-22.

Sudrajat, (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Utami, Fitriana (2012). *Public Speaking*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam* 5 (01): 51-82.