

Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring

Abdul Aziz Rusman¹, Fauziah Nasution²

1. Dosen Psikologi pada FITK UIN Sumatera Utara Medan, Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, 23701, email: abdulazizrusman@uinsu.ac.id
2. Dosen Psikologi pada FITK UIN Sumatera Utara Medan, Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, 23701, email: fauziahnasution@uinsu.ac.id

Info Artikel

Histori:

Submit : 19 Nov '21
Revisi : 22 Nov '21
Diterima : 30 Nov '21

Kata Kunci:

*Kecemasan
berbicara, kuliah
daring*

Abstrak

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa prodi BKPI adalah kecakapan dalam melakukan pembicaraan di depan umum, hal ini sebagai sumber daya yang disiapkan dalam menghadapi peserta didiknya nanti setelah menjadi guru. Penelitian ini berupaya mendeskripsikan keterampilan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh mahasiswa BKPI FITK UIN Sumatera Utara Medan. Metode penelitian adalah kuantitatif deskripsi, sampel berjumlah 123 orang. Angket penelitian adalah pernyataan tentang kecemasan berbicara yang disebar melalui google form. Data dianalisis dengan menggunakan rumus statistik deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara diperoleh skor total 10,294, mean 83,69, median 84,00, mode 87, skor tertinggi 88, skor terendah 73, dan standar deviasi 3,33. Sebanyak 23 mahasiswa atau 18,70% memiliki skor rata-rata, sebanyak 57 mahasiswa atau 46,34% memiliki skor di atas rata-rata, dan sebanyak 43 mahasiswa atau 34,96% memiliki skor di bawah rata-rata.

PENDAHULUAN

Berbicara di depan umum adalah keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap individu khususnya yang memiliki profesi di bidang sosial, seperti guru, dosen, penceramah dan lain sebagainya. Mahasiswa BKPI merupakan individu yang dipersiapkan untuk menjadi guru BK di sekolah/madrasah. Sebagai calon guru tentunya dituntut untuk memiliki keterampilan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilatih melalui kegiatan pembelajaran yang berlangsung. Misalnya melalui diskusi kelas, diskusi kelompok, presentasi dan lain sebagainya. Namun, selama pembelajaran daring [dalam jaringan] kegiatan pembelajaran berupa

diskusi kelas, diskusi kelompok, dan presentasi kelas kurang optimal dilaksanakan. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan dalam melakukan presentasi kelas atau disebut dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan kondisi yang dialami seseorang yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikis yang tidak nyaman ketika berbicara di depan orang banyak (Dewi & Andrio, 2014). Reaksi tersebut ditunjukkan melalui gerakan jari, kulit menjadi dingin, debaran jantung, kerengat dingin, fusing, nafas tidak beraturan disebut sebagai reaksi fisik. Kemudian gelisah, merasa takut, pesimis, kurang konsentrasi disebut sebagai reaksi psikis (Darajat, 2001).

Menurut Beaty (Anwar, 2007) kondisi kecemasan yang dialami ketika berbicara di depan umum adalah suatu bentuk perasaan takut dan cemas yang ditampilkan secara nyata ketika melakukan pembicaraan di depan orang banyak. Hal ini dapat dipengaruhi oleh persepsi, pengalaman, tuntutan sosial, dan standar prestasi yang dimiliki mengakibatkan adanya kecemasan ketika berbicara di depan orang banyak ketika hal tersebut tidak dapat dicapai secara optimal.

Kecemasan yang dialami ketika berbicara di depan umum sering dialami oleh setiap orang, terutama yang masih minim keterampilan dan pengalaman. Hal tersebut dapat terjadi ketika seseorang yang akan melakukan pembicaraan mengalami perasaan minder, kurang percaya diri, khawatir akan menjadi tontonan orang dan menjadi bahan tertawaan, khawatir penampilan kurang menarik, kurang berkesan, diabaikan orang, membosankan dan lain sebagainya.

Kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif. Dimana kecemasan tersebut terjadi ketika dirinya membuat standar yang tinggi dan tidak melakukan persiapan yang matang, berikutnya menimbulkan persepsi negatif akan berbagai hal yang mungkin dialaminya ketika penampilannya tidak sesuai dengan harapan dan standar yang ditetapkannya pada dirinya. Oleh karena itu, kecemasan berbicara di depan umum dapat dihindari ketika seseorang membuat standar yang wajar pada dirinya sesuai dengan kompetensi dan pengalamannya. Kemudian selalu berfikir positif terhadap penampilan dan respon yang mungkin diterimanya.

Pembelajaran yang dilakukan semasa pandemi covid-19 memberikan dampak akan kurangnya pengalaman mahasiswa berinteraksi secara langsung

dnegan sesama mahasiswa dan juga dengan dosen. Dimana pada pembelajaran langsung biasanya keterampilan komunikasi mahasiswa dapat dilatih melalui diskusi kelas, diskusi kelompok, dan presentasi yang dilakukan oleh masing-masing mahasiswa secara individu. Hal ini mengakibatkan kurangnya pengalaman mahasiswa dalam melatih keterampilan berbicara di depan umum.

Pada artikel ini, peneliti berupaya untuk mendeskripsikan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa bimbingan konseling pendidikan islam sebagai dampak dari pembelajaran daring [dalam jaringan] yang dilaksanakan selama pandemic covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dnegan metode deskripsi data. Yaitu metode penelitian yang berupaya mendeskripsikan secara kuantitatif tentang kondisi objektif suatu populasi penelitian yang dilakukan tanpa harus mengeneralisasikan pada populasi yang bukan bagian dari penelitian ini.

Populasi penelitian yang digunakan adalah seluruh mahasiswa prodi BKPI FITK UIN Sumatera Utara Medan pada semester ganjil tahun akademik 2021-2022. Instrumen penelitian adalah angket tentang kecemasan berbicara di depan umum. Data dikumpulkan menggunakan angket yang disebarakan kepada mahasiswa melalui *google form*. Data dianalisis menggunakan statistik deskripsi yang terdiri dari mean, median, mode, dan persentase.

HASIL

Setelah data diperoleh melalui angket yang disebarakan menggunakan google form, maka data ditabulasi dan dilakukan analisis menggunakan statistik deskripsi. Maka hasil yang diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1: Deskripsi Data Penelitian Kecemasan Berbicara Mahasiswa

Deskripsi	Skor
Rata-rata	83.69
Median	84.00
Mode	87(a)
SD	3.332
Skor Minimal	73
Skor maksimal	88
Skor Total	10294

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa kecemasan berbicara di depan umum oleh mahasiswa diperoleh skor total 10,294, mean 83,69, median 84,00, mode 87, skor tertinggi 88, skor terendah 73, dan standar deviasi 3,33.

Kemudian, untuk mengetahui sebaran dari data kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi dan Absolut Kecemasan Berbicara Mahasiswa

X	f	fk	%f	%fk
87-88	32	32	26.02	26.02
85-86	25	57	20.33	46.34
83-84	23	80	18.70	65.04
81-82	22	102	17.89	82.93
79-80	12	114	9.76	92.68
77-78	6	120	4.88	97.56
75-76	2	122	1.63	99.19
73-74	1	123	0.81	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 23 orang mahasiswa atau 18,70% memiliki skor rata-rata, sebanyak 57 orang mahasiswa atau 46,34% memiliki skor di atas rata-rata, dan sebanyak 43 orang mahasiswa atau 34,96% memiliki skor di bawah rata-rata.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya, sebanyak 34,96% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum terutama pada masa pembelajaran daring berlangsung. Hal ini diakibatkan kurangnya latihan dan interaksi secara langsung antara sesama mahasiswa dalam belajar begitu juga dengan dosen. Selain itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum juga dipengaruhi adanya kepercayaan diri yang rendah, berfikir negatif tentang apa yang terjadi dalam penampilannya berupa kekhawatiran akan kurang berkesan, kurang berbobot, dan bahkan khawatir mendapatkan respon yang negatif dari teman-temannya.

Peneliti memberikan pengajaran tentang kecemasan berbicara di depan umum kepada siswa dimana kecemasan berbicara di depan umum adalah sikap yang tidak membangun kepribadian dan mental siswa karena siswa akan terus pasif di dalam kelas dan akan cenderung sebagai penonton.

Cemas menjadi alasan terbesar bagi seseorang ketika berbicara di depan umum yang mengakibatkan adanya ketakutan. Hal ini dapat dilihat melalui Gerakan-gerakan fisik, yang ditampilkan. Oleh sebab itu, menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan selalu berfikiran positif, dan tidak membuat standar yang tinggi pada diri sendiri, serta dapat dilakuan dengan meluruskan niat dengan tidak mengharapkan apapapun atau tidak mengkhawatirkan apapun. Misalnya: pujian, tepuk tangan, apresiasi, nilai, atau ejekan, pengabaian, merendahkan dan lain sebagainya.

Jika diperhatikan, diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum (Villar, 2010) adalah:

- a. Faktor harapan, yaitu ketika seseorang memiliki harapan yang tinggi terhadap kualitas penampilannya. Dimana ketika akan berbicara memiliki harapan bahwa penampilannya akan berkesan, bermutu, dan mendapatkan apresiasi yang tinggi dari audiensnya. Sementara, kenyataan yang diperoleh tidak sesuai dengan persiapan yang dilakukan, penampilan yang ditunjukkan, dan juga respon dari audiens.
- b. Latihan dan pengalaman, yaitu kegiatan-kegiatan yang dilakukan sebelumnya melalui latihan-latihan yang rutin serta pengalaman yang banyak. Karna semakin sering seseorang melatih diri dalam berkomunikasi tentunya semakin mahir dalam berkomunikasi, begitu pun sebaliknya.
- c. Audiens, sebagai sasaran dari pembicaraan yang disampaikan oleh pembicara. Audiens memberikan dampak yang besar terhadap kualitas penampilan seseorang. Dimana audiens yang selalu menghargai atau mengapresiasi penampilan pembicaranya akan mendapatkan penampilan yang semakin berkualitas, begitu pun sebaliknya.
- d. Kepercayaan diri, adalah kondisi dimana seorang pembicara memiliki keyakinan pada dirinya bahwa dia mampu dan siap dalam melakukan pembicaraan di depan umum.
- e. Penolakan, yaitu respon negative yang diberikan oleh audiens memberikan dampak negative kepada seseorang dalam berbicara di depan umum. Begitu juga dengan si pembicara sendiri, dimana harus benar-benar merasa ikhlas dan siap dalam melakukan pembicaraan di depan umum.
- f. Kelancaran berbicara, adalah keterampilan yang sudah dimiliki oleh seseorang berupa kecakapan dalam berbicara, mulai dari kekayaan bahwasanya, kejelasan artikulasi, dan juga keluasan wawasan.

- g. Persiapan, sebelum melakukan pembicaraan di depan umum hendaklah dilakukan persiapan yang matang, baik materi, mental, dan juga keterampilan-keterampilan lain yang mendukung.
- h. Pengalaman yang kurang menyenangkan sebelumnya, pengalaman masa lalu memberikan kesan negative dan bahkan pengaruh negative pada kesempatan berikutnya. Boleh jadi seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada saat ini adalah seseorang yang dulunya melakukan pembicaraan di depan umum namun mendapat penolakan dari audiensnya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring masih tinggi. Oleh karena itu, sebagai calon guru yang dipersiapkan untuk menghadapi berbagai permasalahan peserta didik di masa depan hal ini menjadi masalah yang serius dan harus segera ditangani.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa adalah:

1. Memberikan kesempatan yang lebih luas kepada mahasiswa untuk melatih keterampilan berbicara di depan umum, misalnya melalui kelompok diskusi, dan latihan terstruktur;
2. Menanamkan sikap positif kepada mahasiswa untuk selalu memandang segala sesuatu dari sisi positif;
3. Menciptakan suasana lingkungan belajar yang kooperatif dan saling memberikan apresiasi untuk meningkatkan kepercayaan diri.
4. Melatih mahasiswa untuk meningkatkan wawasan, dan keterampilan dalam melakukan pembicaraan di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. (2007). *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darajat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Rajawali.
- Dewi, A. P., & Andrio, S. (2014, April 1). Hubungan antara Pola Pikir dengan Kecemasan berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Psikologi UII*, pp. 20-32.

Villar, C. (2010, 2 7). Beginning Filipino students' attributions about oral communication anxiety. *Journal of Media Communications Studies*, pp. 159-169.