

**REDUCTION OF ANXIETY TO SPEAK IN FRONT OF CLASS
THROUGH SPEECH ON STUDENT XI MIA 3
MAN 2 MODEL PEKANBARU**

Lastri Eрман¹, Rosmawati², Tri Umari³

e-mail: lastrierman.le@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, triumari2@gmail.com,
phone: +6282390874419

Study Program of guidance and counseling Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau

Abstract: *The background of this study was the number of students who did not dare to appear and speak in front of the class when it comes to perform various activities that require speaking in front of people like presentation, speech, and speech. The study also aims to reduce anxiety speak to the class to students through speech techniques. The method in this research is action counseling carried out in two cycles. with qualitative data analysis techniques. and the subjects in the study were students of class XI MIA 3 MAN 2 Model Pekanbaru amounting to 23 students. With research procedures and discussion shows the results of the first cycle there are six (21%) of students are at very high category, 12 (43%) of students at the high category, 9 (32%) of students are in the low category, and 1 (4%) students are at very low category. In Cycle II results showed that there is a decrease in the level of anxiety to speak to the class experienced by students that there are two (7%) of students who are at very high category, seven (25%) of students at the high category, 15 (54%) students are in the low category, and 4 (14%) of students who are in the very low category. This shows that the speech exercises can reduce the level of anxiety to speak to the class.*

Key Words: *anxiety to speak in front of class*

PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS MELALUI BERPIDATO PADA SISWA KELAS XI MIA 3 MAN 2 MODEL PEKANBARU

Lastri Erman¹, Rosmawati², Tri Umari³

e-mail: lastrierman.le@gmail.com, rosandi5658@gmail.com triumari2@gmail.com,
kontak: +6282390874419

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi banyaknya siswa yang tidak berani tampil dan berbicara di depan kelas saat harus melakukan berbagai aktivitas yang mengharuskan berbicara di depan banyak orang seperti presentasi, berpendapat, dan berpidato. Penelitian ini juga bertujuan menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa melalui teknik berpidato. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling yang dilakukan dalam 2 siklus. dengan teknik analisis data kualitatif. dan subjek dalam penelitian adalah siswa kelas XI MIA 3 MAN 2 Model Pekanbaru yang berjumlah 23 siswa. Dengan prosedur penelitian dan pembahasan menunjukkan pada hasil Siklus I terdapat 6 (21%) siswa berada pada kategori sangat tinggi, 12 (43%) siswa berada pada kategori tinggi, 9 (32%) siswa berada pada kategori rendah, dan 1 (4%) siswa berada pada kategori sangat rendah. Pada Siklus II Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa yaitu terdapat 2 (7%) siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 7 (25%) siswa berada pada kategori tinggi, 15(54%) siswa berada pada kategori rendah, dan 4 (14%) siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dengan latihan berpidato dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas.

Kata Kunci: kecemasan berbicara di depan kelas

PENDAHULUAN

Berbicara adalah kemampuan untuk mengucapkan kata-kata, untuk mengekspresikan, serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan. Sedangkan berbicara di depan umum adalah suatu variasi atau perluasan percakapan, dimana seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka. Ketidakmampuan mengungkapkan keinginan, perasaan, mengekspresikan apa yang ada dalam diri individu, menjadi suatu masalah baru yang sulit untuk diselesaikan, sehingga individu memerlukan sebuah pengalaman, kemampuan dan keterampilan yang berdampak pada kemampuan akademik yaitu keterampilan berkomunikasi.

Proses belajar mengajar sangat membutuhkan komunikasi. Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk memperoleh informasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Di dalam proses belajar mengajar di kelas terjadi komunikasi verbal maupun nonverbal antara guru dengan siswa dan antara siswa dengan siswa yang lain. Siswa dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak. Namun tidak jarang siswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya kepada guru, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas. Kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan orang banyak, dan ketika siswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan dalam berkomunikasi atau berbicara di depan kelas.

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan akan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak begitu jelas. Dari pengertian tersebut kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang menunjukkan ketidaknyamanan seseorang terhadap suatu hal. Kecemasan dapat dialami pada situasi-situasi tertentu yang menjadikan seseorang merasa tidak nyaman atau merasa tertekan.

Komunikasi dan interaksi di dalam kelas sangat menentukan efektivitas dan mutu pendidikan. Guru menjelaskan, siswa bertanya, berbicara dan mendengarkan yang terjadi silih berganti, semua itu merupakan bagian penting dari pendidikan. Bertanya pada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh siswa di depan kelas, dimana siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya di depan banyak orang.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan informasi dari guru-guru atau pihak sekolah yakni di MAN 2 Model Pekanbaru, di dapat informasi bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang dimiliki oleh siswa berbeda-beda, namun ada di antaranya yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang tinggi, hal ini dapat dilihat dari berbagai gejala-gejala yang tampak di antaranya, masih terdapatnya siswa yang tidak berani maju ke depan kelas, terdapat siswa yang cenderung diam ketika diberi kesempatan bertanya, terdapat siswa yang terlihat gemetar, tegang, gelisah, cemas, gugup, muka pucat, menggerak-gerakkan anggota tubuh, memainkan alat tulis atau yang lainnya, pandangan mata kosong, dan mengeluarkan keringat dingin, terutama pada saat diberi pertanyaan oleh guru atau disuruh maju dan terdapat siswa yang hanya diam ketika sedang diskusi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 MODEL PEKANBARU yang beralamat di Jl. Diponegoro, Pekanbaru. Dilaksanakan pada bulan Februari 2016-Mei 2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian tindakan Bimbingan Konseling. Adapun desain yang diterapkan dalam penelitian ini mengacu pada model Mc. Kemmis dan Taggart (1998). Model ini mengikuti siklus spiral dalam tahapan a) Perencanaan, b) Pelaksanaan tindakan, c) Observasi, dan d) Refleksi. Penelitian tindakan ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, sehingga dapat diperoleh data yang disimpulkan sebagai jawaban dari pertanyaan atau masalah. Setiap siklus dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Perencanaan
Sebelum melaksanakan tindakan, diawali dengan kegiatan pengumpulan data kecemasan berbicara siswa melalui observasi, angket, dan wawancara kepada guru BK di sekolah.
2. Tindakan
Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyampaikan materi layanan yang telah disiapkan. Materi layanan diberikan secara klasika. Setelah peneliti menyampaikan materi layanan kepada siswa, kemudian peneliti menampilkan gambar/video pendukung materi layanan, lalu diberikan waktu kepada siswa untuk diskusi dan tanya jawab mengenai materi yang telah di berikan. Jika siswa sudah memahami mengenai materi layanan yang telah di berikan, maka siswa diberikan tugas untuk berpidato di depan kelas, guna melihat sejauh mana pengertian siswa mengenai materi layanan yang telah diberikan tersebut, untuk melatih keterampilan berbicara siswa, serta untuk melihat sejauh mana perubahan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas.
3. Observasi
Pada tahap ini peneliti mengamati sekaligus menganalisis proses keseluruhan tindakan menggunakan lembar observasi. Observasi dilakukan oleh peneliti, teman sejawat, dan juga dilakukan oleh siswa. Setelah pelaksanaan observasi selesai dilakukan, kemudian peneliti membuat laporan hasil observasi untuk dihimpun menjadi data.
4. Refleksi
Kegiatan yang dilakukan adalah menganalisis hasil yang telah diperoleh pada tahapan tindakan dan observasi sekaligus mempertimbangkan hasil respon siswa terhadap praktek berpidato. Hal ini dilaksanakan sebagai acuan untuk melaksanakan siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data menggunakan multi sumber bukti (triangulasi) artinya teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti akan menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa sebelum dilaksanakan penelitian sangat tinggi. Hal ini dibuktikan ketika peneliti melakukan observasi awal dan wawancara dengan guru untuk melihat seberapa banyak siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan kelas. Dari hasil wawancara dan observasi tersebut diperoleh data bahwa lebih dari 50% siswa kelas XI MIA 3 mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa dikarenakan kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa, kecenderungan berfikir negative, dan tidak terbiasanya siswa untuk berbicara di depan kelas.

Tabel 1. Skala tingkat kecemasan berbicara di depan kelas kondisi awal

No	Tolok Ukur	Kategori	Jumlah siswa	
			F	%
1	138-172	Sangat tinggi	9	32
2	107-137	Tinggi	14	50
3	75-106	Rendah	5	18
4	43-74	Sangat rendah	0	0
Jumlah			28	100

Setelah mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa, maka dilakukan tindakan siklus. Pada Siklus I dan II tindakan yang direncanakan adalah memberikan pemahaman tentang kecemasan dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kecemasan berbicara di depan kelas yang diwujudkan melalui pembelajaran yang interaktif menggunakan media laptop, infocus, dan mini speaker.kegiatan. Pembelajaran diawali dengan mempersiapkan siswa mengikuti pembelajaran. Langkah selanjutnya mempersiapkan media pembelajaran seperti infocus, mini speaker, dan laptop yang didalamnya telah diisi materi kecemasan, upaya mengatasi kecemasan, dan kepercayaan diri. Setelah semuanya siap kemudian menjelaskan mengenai materi pembelajaran. Pada setiap siklus, pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak tiga kali tatap muka (3 pertemuan) dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran untuk tiap kali tatap muka.

Dalam proses menjelaskan tidak lupa mengajak para siswa untuk saling komunikatif. Pada pertengahan proses pembelajaran, peneliti menampilkan video pendukung materi yang telah disiapkan sebelumnya dan siswa mendiskusikan makna dari video yang telah ditonton bersama dan menyampaikan hasil diskusinya kepada peneliti. Kegiatan selanjutnya yaitu siswa diberikan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang telah di jelaskan, dan pada akhir pembelajaran peneliti memberikan contoh cara mengatasi kecemasan saat berbicara di depan kelas. Contoh yang peneliti berikan yaitu melalui berpidato di depan kelas. Peneliti mencontohkan upaya mengatasi kecemasan dan cara menumbuhkan kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas melalui berpidato sambil menjelaskan secara singkat mengenai teknik berpidato. Kegiatan terakhir yang dilakukan adalah siswa diberikan tugas untuk berpidato di depan kelas tujuannya yaitu untuk melakukan evaluasi terhadap kecemasan berbicara di depan kelas yang di alami oleh siswa.

Pengamatan/observasi dilakukan oleh peneliti, guru BK MAN 2 Model Pekanbaru, dan siswa kelas XI MIA 3 MAN 2 Model Pekanbaru. Observasi yang

dilakukan peneliti terhadap siswa dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu siklus yaitu setiap akhir pelaksanaan pembelajaran atau pada saat siswa berpidato di depan kelas.

Sedangkan observasi yang dilakukan guru BK MAN dan siswa kelas XI MIA 3 MAN 2 Model Pekanbaru dilakukan pada setiap akhir pertemuan setiap siklus atau sebanyak 1 kali dalam satu siklus. Hasil observasi dapat dilihat pada lampiran 3. Variabel yang diobservasi terhadap siswa meliputi kualitas tentang keberanian siswa tampil di depan kelas, pemahaman dan penerapan siswa terhadap materi yang telah di sampaikan, penguasaan topic yang akan di sampaikan di depan kelas, gerak tubuh, ekspresi wajah dan intonasi suara, interaksi siswa dengan pendengar (teman-teman).

Hasil pengamatan yang dilakukan pada setiap akhir pembelajaran pada siklus I yaitu beberapa siswa sudah mulai berani untuk maju ke depan kelas walaupun masih ada beberapa siswa yang belum berani. Ketika ditunjuk untuk berpidato di depan kelas, beberapa siswa langsung maju kedepan kelas sedangkan pada kondisi awal banyak sekali siswa yang sulit untuk di suruh maju ke depan kelas. Walaupun gerak tubuh serta intonasi suara siswa masih kurang baik tetapi dari observasi ini sudah terlihat adanya penurunan kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa. Ketika di berikan kesempatan untuk bertanya, siswa juga antusias untuk bertanya kepada peneliti saat peneliti berada dekat dengan siswa tersebut. Terlihat bahwa siswa masih memiliki kecemasan saat bertanya namun siswa mencoba menumbuhkan keberanian dengan bertanya saat posisi peneliti berada dekat dengannya.

Hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus I dijumpai anak yang belum berani maju kedepan kelas, gerak tubuh dan intonasi suara yang kurang baik, serta kurangnya interaksi siswa dengan pendengar, namun pada siklus II hal tersebut tidak dejumpai. Siswa sudah berani untuk maju ke depan kelas. Siswa tidak perlu ditunjuk untuk maju ke depan kelas, ketika ditanya siapa yang ingin berpidato di depan kelas siswa langsung menunjuk dirinya untuk maju ke depan kelas.

Pengamatan juga dilakukan oleh teman sejawad (guru BK di sekolah) dan siswa terhadap peneliti. Berdasarkan hasil pengamatan secara umum, proses pembelajaran belum optimal. Peneliti belum bisa menguasai kelas secara penuh Saat sedang berbicara di depan kelas, ada siswa yang menulis dan tidak memperhatikan peneliti saat peneliti hendak memberikan tugas berpidato d depan kelas, dan ada pula yang berbicara dengan temannya. Kurang optimalnya kegiatan siswa merupakan penyebab masih tingginya tingkat kecemasan siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan, catatan peneliti dan observasi pengamatan diperoleh keberhasilan peneliti yaitu, peneliti mampu memotivasi siswa serta mangajak siswa agar menumbuhkan keberanian dan kepercayaan diri untuk berbicara di depan kelas. Peneliti selalu memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya dan tampil ke depan kelas yang membuat siswa terbiasa berbicara di depan banyak orang dan dapat mengatasi kecemasan yang di alaminya. Hambatan yang dihadapi peneliti yaitu, keberanian siswa untuk berbicara di depan kelas harus sering di latih. Perubahan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dari siklus I dan siklus II.

Berdasarkan hasil analisis data yang diuraikan sebelumnya, menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “dengan berpidato dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas” dapat diterima dengan pemberian dua siklus. Dengan ini penelitian tentang tingkat kecemasan berbicara di depan kelas melalui berpidato mangalami penurunan kecemasan dari siklus I ke siklus II berupa timbulnya keberanian berbicara di depan kelas dan kepercayaan diri siswa.

Tabel 2. Hasil tingkat kecemasan berbicara di depan kelas (Siklus I dan siklus II)

No	Tolok Ukur	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			F	%	f	%
1	138-172	Sangat tinggi	6	21	2	7
2	107-137	Tinggi	12	43	7	25
3	75-106	Rendah	9	32	15	54
4	43-74	Sangat rendah	1	4	4	14
Jumlah			28	100	28	100

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah melaksanakan pembelajaran sebanyak 6 kali pertemuan pada siklus I dan siklus II, didapatkan data bawa rata-rata kecemasan berbicara pada siswa mengalami penurunan yaitu lebih dari 50% siswa berada pada tingkat kecemasan yang rendah. Dengan demikian, dinyatakan bahwa dengan berpidato dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas XI MIA 3 MAN 2 Model Pekanbaru.

Keberanian siswa yang telah muncul harus selalu dilatih dengan cara memberikan latihan kepada siswa untuk tampil dimuka umum. Siswa juga harus selalu diberikan motivasi atas apa yang akan dilakukannya demi melatih keberanian siswa untuk tampil di depan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti dan Resminingsih. 2010. *Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid 1*. Grafindo. Jakarta
- Dinka Radithya. 2010. *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*. Damar Media Publishing . Magelang.
- Kemmis, S dan R. Mc. Taggart. 1998. *The Action Research Planner*. Deakin University. Victoria
- Nevid, J.S. Rathus, S.A & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 2* (Terjemahan). Erlangga. Jakarta