

**GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA REMAJA SMK DI KLATEN
TUGAS AKHIR**



Disusun Oleh:

Nurina Ayuningtyas

200100248

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA**

2024

GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA REMAJA SMK DI KLATEN

NURINA AYUNINGTYAS

Prodi Psikologi, Universitas Cendekia Mitra Indonesia Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kecemasan berbicara di depan umum memengaruhi remaja dan mencari cara untuk membantu mereka merasa lebih percaya diri saat berbicara di depan umum. Studi ini berfokus pada mencari tahu mengapa remaja merasa cemas ketika berbicara di depan orang lain, terutama remaja berusia 17 hingga 21 tahun. Penelitian ini menggunakan wawancara untuk mempelajari lebih lanjut tentang masalah ini. Temuan menunjukkan bahwa hal-hal seperti perasaan fisik, pikiran negatif, emosi, dan menghindari berbicara dapat membuat kecemasan berbicara di depan umum semakin buruk bagi remaja. Strategi seperti membangun rasa percaya diri, berpikir positif, dan berlatih berbicara di depan umum dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian ini memberikan informasi tentang tantangan yang dihadapi remaja saat berbicara di depan umum dan memberikan saran bagi remaja dan peneliti masa depan.

Kata Kunci: gambaran kecemasan berbicara di depan umum, remaja, faktor-faktor, strategi, penelitian kualitatif

DESCRIPTION OF PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN HIGH SCHOOL TEENAGERS IN KLATEN

NURINA AYUNINGTYAS

Prodi Psikologi, Universitas Cendekia Mitra Indonesia Yogyakarta

ABSTRACT

This research aims to understand how public speaking anxiety affects teenagers and find ways to help them feel more confident when speaking in public. The study focuses on figuring out why teenagers feel anxious when speaking in front of others, especially those aged 17 to 23 years. The research uses interviews and observations to learn more about this issue. The findings show that things like physical feelings, negative thoughts, emotions, and avoiding speaking up can make public speaking anxiety worse for teenagers. Strategies like building confidence, thinking positively, and practicing speaking in public can help reduce anxiety levels. This study sheds light on the challenges teenagers face when speaking publicly and offers suggestions for teenagers and future researchers.

Keywords: public speaking anxiety, teenagers, factors, strategies, qualitative research

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara

1. Pengertian Kecemasan Berbicara

Menurut Winarmi, (2015), kecemasan berbicara mempunyai banyak istilah yaitu sebagai demam panggung (*stage fright*), kecemasan komunikasi (*communication anxiety*), kecemasan tampil di depan umum (*performance anxiety*), dan kemudian berkembang dengan istilah *communication apprehension*. *Communication apprehension* didefinisikan sebagai kecemasan atau ketakutan yang diderita oleh individu secara nyata atau antisipasi komunikasi, baik dalam suatu kelompok atau individu dengan individu. Sehingga kecemasan komunikasi akan sangat mempengaruhi komunikasi verbal.

Stuart, (2006) menjelaskan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, terkait dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Menurut Sari, (2009) anxiety ialah ketidakberdayaan neurotic, tidak matang, rasa tidak aman, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan) termasuk kesulitan dan tekanan kehidupan. Kecemasan berbicara didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan terkait dengan komunikasi yang harus dilakukan dengan orang lain. Kecemasan berbicara bukanlah satu masalah apabila masih berada dalam taraf normal, namun apabila kecemasan berbicara yang dialami berada

dalam tingkat tinggi, maka individu akan menghadapi masalah kepribadian, seperti usaha untuk selalu menghindari komunikasi dengan orang lain.

Kecemasan dalam berbicara yang dialami pembicara berpengaruh terhadap proses pesan yang disampaikan (Vivin, 2019). Menurut Fatmawaty, (2017), kecemasan berbicara di depan umum, dan sikap pendiam dalam interaksi komunikasi. Kecemasan berbicara di depan umum banyak dialami dalam situasi tertentu. Kecemasan berbicara yang semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antar kelompok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disampaikan bahwa kecemasan berbicara yaitu ketakutan, kekhawatiran berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, ataupun panik yang dialami individu dalam melakukan komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun orang banyak.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut (Stuart, 2006) cakupan aspek pada kecemasan diantaranya adalah respon perilaku, meliputi rasa gelisah, menghindar, berbicara cepat, tremor, lari dari masalah, kurang koordinasi, ketegangan fisik, waspada, dll.

- a. Kognitif, mencakup terganggunya konsentrasi, mudah lupa, kreativitas menurun, turunnya produktivitas, kurang perhatian, sangat waspada, mengalami mimpi yang buruk, kreativitas menurun, takut kehilangan kendali, dll.

- b. Afektif, yaitu rasa tegang, tidak sabar, gelisah, gugup, waspada, ketakutan, waspada, mati rasa, tidak nyaman, merasa bersalah, malu, khawatir, dll.

Hal berbeda diungkapkan oleh (Padesky, 2012) yang mengatakan bahwasannya kecemasan memiliki beberapa aspek yang diantaranya:

- a. *Physical symptoms* atau respon fisik yang terjadi ketika orang mengalami cemas dapat mencakup telapak tangan berkeringat, otot menegang, detak jantung yang meningkat, kesulitan untuk nafas, dan pusing ketika dihadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.
- b. *Thought*, atau irasional dan pemikiran negatif pada seseorang, dapat berupa perasaan tidak siap, tidak mampu, dan merasa tidak memiliki keahlian, misalnya tidak siap saat wawancara kerja atau meragukan akan kemampuan yang dimiliki. Apabila pemikiran ini tidak dirubah menjadi pemikiran yang positif, pemikiran ini cenderung menetap pada individu.
- c. *Behaviour*, seseorang yang mengalami kecemasan umumnya menghindari keadaan yang memicu terjadinya kecemasan karena mereka tidak nyaman dan terganggu, misalnya mual, mengalami keringat dingin, sakit kepala, gangguan tidur karena memikirkandunia pekerjaan nanti, dan leher kaku. Perilaku yang mungkin timbul termasuk sulitnya untuk tidur ketika pekerjaan tersebut dipikirkan.

d. Feelings, suasana hati seseorang disertai kecemasan, sering kali mencakup perasaan panik, gugup, atau amarah. Ini bisa menyebabkan sulitnya dalam mengambil keputusan, misalnya merasa gugup ketika berbicara tentang dunia pekerjaan.

Berdasarkan 4 aspek kecemasan dari tokoh yang dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa menurut Stuart (2006) aspek kecemasan terdiri dari aspek respon perilaku, kognitif dan afektif sedangkan menurut Clark (2010) aspek kecemasan terdiri dari, aspek afektif, aspek fisiologis, aspek kognitif dan aspek perilaku. Dari aspek-aspek yang dijabarkan tersebut, peneliti memutuskan memakai aspek dari Stuart (2006) sebagai aspek utama untuk dijadikan acuan dalam merealisasikan tujuan dilakukannya penelitian pada kecemasan. Bukan hanya itu, peneliti memilih aspek Stuart (2006) yang terdiri dari aspek respon perilaku, kognitif dan afektif karena terinspirasi dari beberapa penelitian yang juga menggunakan aspek tersebut seperti, penelitian Kartono (2006) dengan judul penelitian “Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarche, penelitian dari Ardianto (2013) yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan” dan penelitian dari Burger (2011) dengan judul “Memahami Kecemasan Perspektif Psikologi Islam” sehingga membuat peneliti tertarik menggunakan aspek Stuart (2006) untuk menguji kebenaran dalam proses kecemasan.

3. Jenis Kecemasan

Menurut Khairunisa, (2019) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a. Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. State anxiety

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Menurut Khairunisa, (2019) membedakan kecemasan dalam tiga jenis yaitu:

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar normal moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata berasal dari luar.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

(Adler, 2010) menyatakan dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Adanya pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak adalah penyebab utama yang rasa cemas pada seseorang. Peristiwa ini dapat mempengaruhi masa depan. Ketika dihadapkan pada peristiwa yang sama, ia akan merasa gugup dan tidak nyaman. Misalnya, ketika ia gagal dalam ujian, ia akan merasa tidak nyaman dan cemas pada ujian berikutnya.

b. Berfikir irasional

Pemikiran irasional dapat dikategorikan menjadi tiga bentuk.

- 1) Kegagalan katastrofik, anggapan individu akan terjadi suatu yang buruk dan berkemungkinan terjadi pada dirinya, sehingga individu tidak dapat menangani permasalahan tersebut.
- 2) Kesempurnaan, seseorang memiliki standar yang sudah ditentukan yang harus mereka capai sendiri untuk mencari kesempurnaan daripada kekurangan dalam perilaku mereka.
- 3) Generalisasi yang keliru, di mana kesimpulan yang luas ditarik dari informasi yang terbatas, merupakan kecenderungan umum bagi mereka yang memiliki sedikit pengalaman.

Penjelasan berbedapun dikemukakan Syaifudin, (2015), ia memaparkan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memberikan pengaruh kecemasan seseorang yaitu:

- a. Faktor usia dan proses pertumbuhan, faktor tersebut memegang peranan penting bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan perbedaan usia berada pada tahap perkembangan yang tidak sama dan bisa mempengaruhi dinamika kecemasan pada seorang individu.
- b. Faktor lingkungan, dimana situasi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan adalah salah satu faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap sikap, baik eksternal maupun

- internal. Sehingga, lingkungan kerja yang kondusif bisa tercipta dan dapat mengurangi risiko kecemasan.
- c. Faktor Pengetahuan dan pengalaman, seorang individu bisa membantu menuntaskan permasalahan psikis, termasuk kecemasan dengan pengetahuan dan pengalaman.
 - d. Peran keluarga, seperti seorang anak yang belum mendapat pekerjaan. Jika keluarganya memberikan tekanan berlebih padanya, ia akan cemas dan merasa tertekan selama pencarian pekerjaan berlangsung.

Uraian dari tokoh-tokoh diatas bisa disimpulkan bahwasannya dalam (Annisa & Ifdil 2016) menurut Adler & Rodman faktor yang memberikan kecemasan terdiri dari, pengalaman yang negatif dimasa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan menurut Carnrge dalam (Fadila, 2018) faktor kognitif, lingkungan, dan proses belajar berpengaruh pada kecemasan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti memilih faktor dari Adler, (2010) sebagai faktor utama untuk dijadikan acuan dalam merealisasikan tujuan dilakukannya penelitian pada kecemasan remaja. Bukan hanya itu peneliti memilih faktor dari (Adler, 2010) yang terdiri dari faktor pengalaman di masa lampau yang negatif dan pikiran tidak rasional karena terinspirasi dari beberapa penelitian yang juga menggunakan faktor tersebut misalnya, penelitian

Sarason dkk (dalam Dinda & Anastasia, 2019) yang berjudul “ Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI “, penelitian dari (Durland & Barlow, 2006) dengan judul “ Hubungan Persepsi Terhadap Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Penyakit Jantung “ dan penelitian dari Rogers (2004) tentang “ Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren ‘ sehingga membuat peneliti tertarik menggunakan faktor kecemasan dari Adler & Rodman (dalam Annisa & ifdil 2016) untuk menguji keselarasannya dalam proses tingkat kecemasan pada remaja.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock, (1990), Adolescence (masa remaja) berasal dari bahasa latin yaitu “Adolescere“ yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa. Konteks luasnya, masa remaja meliputi pada kematangan mental, sosial, fisik, dan emosi seseorang. Adapun secara globalnya, masa remaja terjadi pada umur 12 hingg 21 tahun, dengan 3 pembagian, yaitu; 1) Masa remaja awal untuk umur 12 hingga 15 tahun, 2) Masa remaja pertengahan untuk umur 15 hingga 18 tahun, dan 3) Masa remaja akhir pada umur 18 hingga 21 tahun (Fatmawaty, 2017). Menurut (Hurlock, 1997), masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa

dewasa. Fase ini ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja pada tahap ini mulai belajar tentang norma dan moralitas, mengenal lawan jenis, dan memahami peran serta tanggung jawab mereka dalam kehidupan bermasyarakat.

Psikolog G. Stanley Hall “adolescence is a time of ” “ storm and stress ”. Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa”, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert, 2016). Dalam hal ini, Erikson, (1995) meyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik. Menurut pandangan teori tersebut, masa remaja bukanlah masa yang penuh dengan konflik, banyak remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orang tua dan masyarakatnya. Bila dikaji, kedua pandangan tersebut ada benarnya, namun sangat sedikit remaja yang mengalami kondisi yang benar-benar ekstrim seperti kedua pandangan tersebut (selalu penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan baik). Kebanyakan remaja mengalami kedua situasi tersebut (penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan mulus) secara bergantian (fluktuatif).

Freud, (2005) membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12 sampai 21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Pada masa

remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal, dan pada masa ini pula mencapai kematangan kemampuan reproduksi. Kematangan ini menyebabkan remaja mempunyai perhatian terhadap lawan jenisnya, dan remaja akan berusaha untuk memikat lawan jenisnya tersebut. Selain pertumbuhan fisik, pada masa ini akan terjadi juga perkembangan fungsi-fungsi psikologis yang ditandai dengan peningkatan kekuatan mental, kemampuan berpikir, kemampuan dalam memahami, dan kemampuan dalam mengingat. Dengan adanya peningkatan dalam kemampuan tersebut maka remaja mempunyai perhatian terhadap lingkungan sosial dan intelektual. Dengan memperhatikan pengertian remaja yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan suatu fase pertumbuhan dari anak yang belum matang menuju orang dewasa yang matang, suatu periode transisi secara biologis, psikologis dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari.

Secara psikososial, pertumbuhan pada masa remaja (adolescent) dibagi dalam tiga tahap peralihan, yaitu masa remaja awal, pertengahan, dan akhir. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Hal ini juga merupakan periode di mana individu mulai berpikir kritis namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Dalam perkembangan kepribadian seseorang maka remaja mempunyai arti khusus, namun begitu masa remaja tidak jelas statusnya dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. (Nugraheni, 2010) lebih

lanjut mengatakan bahwa sesungguhnya remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, ia tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak termasuk golongan dewasa atau golongan tua. Remaja masih belum mampu menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Gejala psikologis yang mencirikan remaja adalah sifat-sifat masa transisi atau peralihan, dimana remaja belum memperoleh status sebagai dewasa, akan tetapi mereka tidak lagi memiliki status masa kanak-kanak.

Ausubel, (2000) menyebut status orang dewasa sebagai status primer. Hal ini berarti bahwa status tersebut di peroleh berdasarkan kemampuan dan usaha sendiri. Status anak adalah status yang di peroleh (derived), artinya tergantung dari apa yang diberikan oleh orangtua dan anggota masyarakat lainnya. Remaja berada dalam status “interim” sebagai akibat dari posisi yang sebagian diberikan oleh orangtua dan sebagian diperoleh melalui usaha sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu pada masa remaja tersebut. Status interim berhubungan dengan masa peralihan yang muncul setelah kematangan seksual (pubertas).

2. Tahapan Remaja

Hurlock, (1997) mengemukakan tiga tahap perkembangan remaja, antara lain:

a. Remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun

Masa remaja awal ditandai dengan kebingungan atas perubahan fisik dan mental yang pesat. Munculnya pemikiran baru, ketertarikan pada

lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis merupakan ciri khas tahap ini. Kesulitan dalam memahami dan dimengerti oleh orang dewasa serta keinginan untuk bebas dan berpikir abstrak juga menjadi ciri khas remaja awal.

- b. Remaja madya (middle adolescence) 14-16 tahun
- c. Kebutuhan akan teman sebaya menjadi sangat penting pada masa remaja madya. Remaja merasa senang dengan banyaknya teman yang menyukainya. Kecenderungan narsisme, yaitu mencintai diri sendiri, terlihat dengan memilih teman yang memiliki kesamaan sifat. Masa ini juga diwarnai kebingungan karena remaja dihadapkan pada berbagai pilihan. Keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual mulai muncul, mendorong remaja untuk mencoba aktivitas seksual tersebut.
- d. Remaja akhir (late adolescence) 17-22 tahun

Masa ini merupakan fase transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan pencapaian lima aspek penting:

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan publik.

Pemaparan beberapa tahapan yang mempengaruhi remaja dari tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa, menurut (Hurlock, 1997) tahapan yang mempengaruhi remaja terdiri dari remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Menurut (Thalib, 2010), bahwa tahapan-tahapan yang mempengaruhi remaja yaitu remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti memilih tahapan remaja dari Hurlock (1997) sebagai acuan utama dalam penelitian ini. Alasan penelitian memilih tahapan dari Hurlock (1997) karena ada beberapa penelitian yang menggunakan tahapan remaja yaitu penelitian dari Sowanya Ardi Prahara (2014) yang berjudul “ Peran Kecenderungan Kepribadian Narsistik Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Model Perempuan ”, penelitian dari Nur Astuti Agustriana (2017) dengan judul “ Full Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas ” dan penelitian dari Ranny & Desi Harlina (2017) tentang “ Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja ” sehingga membuat peneliti tertarik menggunakan tahapan yang mempengaruhi remaja dari Harlock (1997) untuk menguji keselarasannya dalam proses tahapan remaja.

3. Karakteristik Remaja

Dari perspektif usia, remaja dapat dilihat sebagai kelompok yang transaksional, karena masa remaja adalah fase yang sementara, terletak di

antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Ali, (2011) menyatakan karakteristik perkembangan sifat remaja diantaranya adalah:

a. Kegelisahan

Selaras dengan masa perkembangannya, angan-angan serta keinginan yang ingin tercapai di masa depan dimiliki oleh para remaja. Hal ini menjadi sebab remaja memiliki tingginya angan-angan, akan tetapi kemampuannya belum memadai sehingga perasaan gelisah menyelimuti para remaja tersebut.

b. Pertentangan

Umumnya, seringkali dialami oleh remaja rasa kebingungan karena tidak jarang dirinya menghadapi pertentangan dengan para orang tua. umumnya. Kebingungan dapat dipicu oleh pertentangan yang sering terjadi pada remaja.

c. Menghayal

Tidak tersalurkan angan-angan serta keinginan seorang remaja bisa berakibat dirinya mengkhayal guna mencari kepuasan, bahkan melalui dunia fantasi sekalipun dilakukan agar khayalannya tersalurkan. Khayalan pada remaja tidak selalu negatif, terkadang bersifat positifpun ada seperti memunculkan ide yang bisa direalisasikan.

d. Aktivitas berkelompok

Berbagai larangan dari orangtua pada anaknya diusia remaja dapat berakibat kekecewaan pada dirinya bahkan semangat yang ada

menjadi terpatahkan. Umumnya, seorang remaja akan mencari jalan keluar dari kesulitan yang mereka hadapi caranya yaitu berkumpul dengan teman sebayanya. Mereka mampu mengatasi kendala yang dihadapi secara bersamaan dengan melakukan suatu kegiatan secara berkelompok.

e. Keinginan mencoba sesuatu

Umumnya, rasa keingintahuan sangat tinggi dikalangan remaja (high curiosity). Oleh karenanya, remaja cenderung melakukan petualangan, mencoba semua hal-hal yang belum pernah dialami, bahkan remaja bisa menjelajahi segala sesuatu.

Pendapat berbeda dikemukakan oleh (Hurlock, 1997) yang menjelaskan bahwa karakteristik remaja terdiri dari:

a. Masa remaja adalah masa peralihan

Peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa pada masa remaja memicu proses penemuan jati diri, di mana remaja mulai mendefinisikan perilaku, nilai, dan sifat yang mereka anggap sesuai dengan diri mereka.

b. Masa remaja adalah masa terjadi perubahan

Perubahan empat aspek terjadi pada masa remaja, yaitu perubahan pola perilaku, emosi, peran dan minat, bahkan sikap yang menjadi ambivalen ikut berubah.

c. Masa remaja adalah masa yang banyak masalah

Permasalahan yang muncul pada masa remaja belum semua bisa terselesaikan oleh dirinya sendiri, sebab pada mulanya dalam menyelesaikan masalah ada campur tangan dari yang lain, sehingga dalam transisi menuju dewasa adakalanya dirinya merasa kesulitan untuk menyelesaikan permasalahannya.

d. Masa remaja adalah masa mencari identitas

Pencarian identitas akan siapa dan apa peran dirinya sebagai anggota masyarakat terjadi pada masa ini. Sudah menjadi hal yang umum bagi seorang remaja ingin menunjukkan dirinya sebagai seorang individu, akan tetapi dengan mempertahankan dirinya di kelompok usia sebayanya.

e. Masa remaja adalah masa yang menimbulkan kekuatan

Perlu adanya bimbingan dan pengawasan bagi para remaja guna mematahkan stigma masyarakat yang beranggapan bahwasannya remaja suka melawan sehingga tidak dapat dipercaya bahkan perilakunya cenderung menyebabkan kerusakan.

f. Masa Remaja adalah masa yang tidak realistic

Kecenderungan pada remaja yaitu memiliki pandangan pada satu sudut pandang saja, seperti saat melihat akan dirinya atau orang lain, karena pada masa ini seorang remaja lebih ingin suatu hal itu berdasarkan harapannya bukan apa adanya.

g. Masa remaja adalah masa ambang masa dewasa

Perkembangan dan kematangan yang terjadi pada remaja ketika usianya yang semakin bertambah dan dengan usia belasan mampu menyerupai kalangan orang-orang dewasa. Cirinya adalah dengan bersikap layaknya orang dewasa, seperti gaya pakaian, bertindak, serta bicara yang menyerupai orang dewasa.

Pemaparan beberapa karakteristik remaja dari tokoh di atas bisa ditarik kesimpulan bahwasannya menurut Hurlock (1997) beberapa karakteristik yang remaja punya diantaranya yaitu, masa remaja adalah masa peralihan yang penuh dengan perubahan, tantangan, dan pencarian identitas. Ini adalah masa di mana individu menghadapi banyak masalah, namun juga mengembangkan kekuatan baru. Masa remaja seringkali diwarnai dengan idealisme yang tidak realistis, tetapi juga merupakan masa ambang menuju dewasa yang penting dalam kehidupan seseorang.

Alasan peneliti memilih karakteristik remaja dari Hurlock (1997) karena ada beberapa penelitian yang juga menggunakan karakteristik tersebut seperti, penelitian yang dilakukan oleh Savitri Suryandari (2020) yang berjudul “ Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja ”, penelitian Nyonya Khodijah (2018) tentang “ Pendidikan Karakter Dalam Kultur

Islam Melayu (Study Terhadap Pola Asuh Orang Tua, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya, Dan Pengaruhnya Terhadap Regalitas Remaja Pada Suku Melayu Palembang) dan penelitian oleh Amelia Dwi Syifaunnush (2017) yang berjudul “Kecenderungan Kenakalan Remaja Ditinjau Dari Kekuatan Karakter Dan Presepsi Komunikasi Empatik Orangtua ” sehingga membuat peneliti tertarik menggunakan karakteristik dari Hurlock (1997) untuk menguji keselarasannya proses kecemasan dalam berbicara di depan umum pada remaja.

4. Tugas Perkembangan Remaja

Hal yang harus tercapai di saat perkembangan remaja menurut (Asrori, 2004) yaitu:

- a. Menerima keadaan fisik.
- b. Memahami peran seks usia dewasa.
- c. Menjalin hubungan baik dengan sekelompok orang yang berlainan jenis.
- d. Mandiri secara emosional.
- e. Mandiri dalam ekonomi.
- f. Menumbuhkan keterampilan intelektual dan menciptakan konsep yang sangat diperlukan untuk bersosialisasi di tengah masyarakat.
- g. Menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan memahaminya.

- h. Menumbuhkan jiwa tanggung jawab dalam bersosial yang dibutuhkan di dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Penjelasan berbeda dikemukakan oleh Pratiwi, (2015) yang menjelaskan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan ketrampilan berkomunikasi intrapersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap perilaku) kekanak-kanakan.

Pemaparan beberapa tugas perkembangan remaja dari tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa, menurut Hurlock, (1997) tugas perkembangan remaja terdiri dari mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Alasan peneliti memilih tugas perkembangan dari Hurlock (1997) karena ada beberapa penelitian yang juga menggunakan tugas perkembangan tersebut seperti, penelitian yang dilakukan oleh Latifah, Rika Vira Zwagery (2023) tentang “ Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak Dan Remaja Serta Pengukurannya Dalam Psikologi Perkembangan ”, penelitian yang dilakukan oleh Lutfi Irwansyah (2016) tentang “ Kemiskinan, Keluarga dan Prostitusi pada Remaja ” dan penelitian oleh Rizie Azizi A.M & Ervina Rianti (2017) yang berjudul “ Sikap Over Protective Orangtua Terhadap Perkembangan Anak ” sehingga membuat peneliti tertarik menggunakan tugas

perkembangan menurut Hurlock (1997) untuk menguji keselarasannya dalam proses perkembangan remaja.

5. Kerangka Teori

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat diambil suatu kerangka teori sebagai berikut. Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, terkait dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Peneliti mengambil contoh gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada remaja SMK di Klaten. Fase pertumbuhan remaja dapat disimpulkan dari anak yang belum matang menuju orang dewasa yang matang, suatu periode transisi secara biologis, psikologis dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari.

Sebagaimana remaja SMK di klaten yang mengalami masa peralihan remaja akhir dengan usia 17-22 tahun. Dalam transisi menuju kedewasaan yang sudah mencakup pencapaian seperti minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mencari pengalaman yang baru. Tetapi justru remaja SMK tersebut mengalami gambaran kecemasan berbicara di depan umum, kecemasan dalam berbicara yang dialami pembicara berpengaruh terhadap proses pesan yang disampaikan. Seperti bergetar badannya, grogi, panas dingin dan terbata-bata bicaranya.

Menurut Stuart, (2006) menjelaskan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas, terkait dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu usia 11-13 tahun adalah remaja awal, usia 14-16 tahun remaja madya dan usia 17-22 adalah remaja akhir. Dapat disimpulkan bahwa “masa remaja akhir” ialah masa ketika seseorang individu berada pada usia 17-22 tahun, dimana saat usia ini rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas atau kejuruan.

Masa remaja akhir biasanya orang tua menganggapnya hampir dewasa dan berada diambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa (Ali, 2011). Masa ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu (1) Minat menuju kematangan terhadap fungsi-fungsi intelek, (2) Ego lebih mengarah pada mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam mencari pengalaman baru, (3) Terbentuk identitas seksual yang permanen atau tidak akan berubah lagi, (4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, (5) Tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya (Private Self) dengan masyarakat umum (Thalib, 2010). Dengan adanya peningkatan dalam kemampuan tersebut maka remaja mempunyai perhatian terhadap lingkungan sosial dan intelektual.

Remaja SMK merupakan pendidikan menengah atas yang dipilih, akan difasilitasi memilih jurusan sesuai dengan minat yang dimiliki. Tujuan dari pendidikan menengah kejuruan adalah mempersiapkan remaja untuk siap memasuki dunia kerja, sehingga remaja dibekali dengan berbagai keterampilan dan keahlian melalui kurikulum yang diajarkan. Tuntutan yang akan dihadapi remaja SMK di dunia kerja diharapkan mampu untuk bekerja secara efektif dan efisien, maka diperlukan kemampuan untuk berkomunikasi sesuai tuntutan bidang pekerjaan dan mampu mengembangkan diri. Maka dari itu terampil dalam berkomunikasi merupakan modal utama bagi para remaja SMK yang akan melanjutkan bekerja.

Namun kenyataannya remaja di SMK Muh 2 Klaten, SMK 2 Klaten dan SMK 1 klaten dalam menyampaikan berbicara di depan umum masih ada rasa takut dan cemas yang dialami oleh para remaja karena berhadapan dengan individu lain dan merasa cemas ketika berada di depan umum, takut salah, takut gagal, takut materi presentasi tidak tersampaikan dengan baik, munculnya perilaku seperti gugup, berkeringat dan gemetaran. faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru.

Menurut (Adler, 2010) menyatakan dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu: a) Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan adanya pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak adalah penyebab utama yang dirasakan cemas pada seseorang.

Peristiwa ini dapat mempengaruhi masa depan. Ketika dihadapkan pada peristiwa yang sama, ia akan merasa gugup dan tidak nyaman. b) berpikir irasional diartikan sebagai proses seseorang mengandalkan emosi maupun alasan yang menjadi pendukung emosi. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang hanya terfokus di situasi terbaru serta memakai pengetahuan untuk mengatasi situasi. Adanya pemikiran irasional akan mendistorsi kenyataan dan menjadi penghalang bagi seseorang dengan kesuksesannya karena seseorang tidak bisa berpikir dengan logis, serta mengakibatkan memutuskan sesuatu yang tidak berlandaskan logis yang tentunya akan mendatangkan kerugian.

6. Pertanyaan Peneliti

Bagaimana Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja SMK Di Klaten?

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B. , & R. G. (2010). dasar-dasar komunikasi. Salemba Humanika.
- Ali, A. (2011). Karakteristik perkembangan remaja. Psikologi Remaja, 5(2), 123–135.
- Asrori, M. (2004). Tugas Perkembangan Remaja. Psikologi, 10(1), 45–60.
- Ausubel, D. P. (2000). Teori belajar : Pembelajaran yang bermakna. Rineka Cipta.
- de Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri, S. (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren. JCA of Psychology, 2(02).
- Depkes, P. (2009). Kesehatan Remaja : Problem dan solusinya (jakarta : Salemba Medika, Ed.). Jakarta : Salemba Medika.
- Dradjat Z. (2000). Kecemasan Reaksi Fiksi dan Psikologis. Jakarta (Z, Ed.; 7th ed.). Jakarta: Penerbit Buku Utama.
- Erikson, E. H. (1995). Identitas : Pemuda dan krisis. Pustaka Pelajar.
- Fatmawaty, R. (2017). memahami psikologi remaja. Reforma, 2(1), 55–65.
- Freud, S. (2005). Dasar-dasar Psikoanalisis. Pustaka pelajar.
- Gufron, A. (2010). kepercayaan diri dan dampaknya terhadap kinerja individu. Psikologi Dan Perilaku, 15(2), 123–135.
- Hakiim, A. (2005). Kepercayaan diri dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar. Psikologi, 2(1), 45–58.
- Hurlock, E. B. (1990). Perkembangan anak dan remaja. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). Perkembangan remaja. Erlangga.

- Ihsan, H. F. (2005). Pendidikan karakter dalam pembelajaran. *Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 15–25.
- Krishna, R. (2006). pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi akademik siswa. *Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–58.
- Lauser, J. (2002). faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan: Peran kepercayaan diri. *Psikologi Klinis*, 8(1), 45–60.
- Mastuti, S. , & A. A. (2008). hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi belajar siswa. *Psikologi Dan Pendidikan*, 12(2), 101–110.
- Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. (2018). Alfabeta.
- Nugraheni, S. (2010). kecemasan remaja dalam situasi sosial. *Psikologi Remaja*, 12(1), 45–60.
- Padesky, C. A. , & M. K. (2012). strengths-based cognitive-behavioral therapy: a four-step model to build resilience. *Internasional*.
- Papilia, A. (2009). Kesehatan mental remaja di sekolah. *Psikologi Pendidikan*, 5(1), 15–25.
- Pratiwi, S. (2015). tugas-tugas perkembangan remaja. *Psikologi Perkembangan*, 12(3), 201–215.
- Psikologi Udayana Edisi Khusus Kesehatan Mental, J., Studi Psikologi, P., Kedokteran, F., & Fitriyanti dan Ni Made Ari Wilani, K. (n.d.). Pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Denpasar.
- Rahmawati, S. (2020). Analisis deskriptif kecemasan remaja dalam situasi sosial.
- Ratnasari, D. (2009). Pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi akademik siswa. *Psikologi Pendidikan.*, 6(2), 123–135.

- Rogers, C. (2008). dampak kecemasan pada perkembangan remaja. *Psikologi Remaja*, 23(4), 345–360.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan remaja pada masa pandemi covid 19. *Penelitian Perawat Profesional*, 483–492.
- Santrock, J. (2005). *Adolescence : Perkembangan Remaja* (11th ed.). Jakarta : Erlangga.
- Sari, D. (2009). kecemasan dan dampaknya terhadap kinerja individu: sebuah tinjauan. *Psikologi*, 12(1), 45–60.
- Seifert, A. M. , & H. J. (2016). *Perkembangan manusia* . Salemba Humanika.
- Stuart, J. (2006). memahami kecemasan berbicara di depan umum : penyebab dan strategi menghadapinya. *Studi Komunikasi*, 10(3), 45–60.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Syaifudin, M. , & K. M. (2015). faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu. *Psikologi*, 12(1), 45–60.
- Tarigan, H. Guntur. (2008). *Pengantar komunikasi*. Bandung: Angkasa.
- Thalib, M. (2010). *Psikologi pendidikan : teori dan praktek*. Andi.
- Vivin, V. (2019). kecemasan dan motivasi belajar. *Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257.
- Wahyuni, S. (2013). kecemasan berbicara di depan umum pada remaja. *Psikologi Remaja*, 5(2), 123–130.
- Williams, J. (2004). Persepsi negatif individu: Faktor-faktor yang mempengaruhi dan implikasinya. *Psikologi Sosial*, 12(3), 201–215.
- Winarmi, R. (2015). Kecemasan berbicara di depan umum : faktor dan solusi. *Psikologi Komunikasi*, 15(2), 123–135.