

Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan *Self-Efficacy* pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi

Speaking Anxiety in the Classroom Observed From Family Communication and Self-Efficacy in the VII Grader of SMP N 3 Widodaren of Ngawi Regency

Wulan Laras Listiyani, Machmuroch, Hardjono

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Proses pembelajaran yang efektif memerlukan interaksi timbal-balik antara guru dan siswa maupun antarsiswa di dalam kelas. Proses pembelajaran siswa di kelas dapat dilakukan melalui kegiatan berbicara dalam bentuk bertanya, menjawab, berpendapat, berdiskusi, bercerita, dan mempresentasikan tugas. Situasi kelas yang formal dan lingkungan sekolah yang baru dapat membuat siswa merasa cemas, sehingga dapat memengaruhi partisipasi siswa di kelas termasuk dalam hal berbicara. Kecemasan berbicara di kelas yang dirasakan oleh siswa diduga terkait dengan *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga yang dimilikinya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: 1. Hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas pada siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi, 2. Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas pada siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi, dan 3. Hubungan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas pada siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. Teknik *sampling* penelitian ini adalah *total sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala kecemasan berbicara di kelas, skala *self-efficacy*, dan skala komunikasi dalam keluarga. Teknik analisis untuk menguji hipotesis pertama analisis regresi ganda, adapun untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga digunakan analisis korelasi parsial.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga secara bersama-sama dengan kecemasan berbicara di kelas ($R = 0,820$, $p < 0,05$, dan $F_{hitung} 66,629 > F_{tabel} 3,138$). Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas ($r = -0,684$, $p < 0,05$). Ada hubungan negatif yang signifikan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas ($r = -0,396$, $p < 0,05$). *Self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga secara bersama-sama memberi sumbangan efektif sebesar 67,2% terhadap kecemasan berbicara di kelas ($R^2 = 0,672$).

Kata Kunci: kecemasan berbicara di kelas, *self-efficacy*, komunikasi dalam keluarga, siswa kelas VII

PENDAHULUAN

Pendidikan formal di sekolah adalah suatu proses budaya untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia serta sarana untuk mencetak generasi emas bangsa. Sekolah mempersiapkan

siswa untuk mampu bersaing menghadapi tantangan di era globalisasi dan menjalani kehidupan sosial di masyarakat melalui proses pembelajaran di kelas. Proses pembelajaran yang efektif memerlukan interaksi timbal-balik antara guru dan siswa maupun antarsiswa di

dalam kelas. Proses pembelajaran siswa di kelas dapat dilakukan melalui kegiatan berbicara dalam bentuk bertanya, menjawab, berpendapat, berdiskusi, bercerita, dan mempresentasikan tugas. Kegiatan tersebut dapat melatih dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran di kelas. Effendy (1990) menjelaskan, bahwa mekanisme diskusi dan interaksi memungkinkan siswa terbiasa berbicara untuk mengemukakan pendapatnya secara argumentatif dan dapat mengkaji benar atau salah pengetahuan yang dimilikinya.

Tubbs dan Moss (2008) menggolongkan berbicara di kelas sebagai komunikasi publik karena beberapa hal di antaranya adalah dilakukan di depan sekelompok orang, relatif lebih formal dan terstruktur, serta terdapat norma yang harus dipatuhi, misalnya pertanyaan boleh diajukan apabila pembicara telah menyelesaikan pembicaraannya. Situasi kelas yang lebih formal tersebut dapat menimbulkan suasana yang lebih menekan dibandingkan berbicara di rumah atau di tempat bermain. Tekanan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dalam diri siswa untuk berbicara, sehingga akan menghambat efektivitas pembelajaran di kelas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh McCroskey (1977) dalam *Journal of Human Communication Research* menyebutkan, bahwa kecemasan berbicara dialami oleh 20% siswa baik di sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, bahkan di tingkat universitas. Hasil survei membuktikan, bahwa 60-75%

siswa di kelas mengaku mengalami grogi saat harus berbicara di kelas (Ross dalam Elwood, 1995).

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di kelas akan mengalami gejala fisik maupun psikologis. Nevid, dkk. (1997) mengungkapkan, bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di kelas akan mengalami gejala fisik seperti jantung yang berdegup lebih kencang, tangan yang terasa dingin, dan kaki yang gemetar. Selain itu, Matindas (dalam Anwar, 2009) mengungkapkan, bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di kelas juga mengalami gejala psikologis seperti tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, gelisah, gugup, serta takut melakukan kesalahan sehingga lebih memilih untuk menunduk atau diam dalam situasi interaksi di kelas.

Aysan, Thomson dan Hamarat (dalam Nurlaila, 2011) menjelaskan, bahwa kecemasan yang terlalu berlebihan akan memengaruhi kehidupan akademik siswa dan berakibat pada rendahnya motivasi siswa, kemampuan koping, strategi yang buruk dalam belajar, evaluasi diri yang negatif, kesulitan berkonsentrasi, serta persepsi kesehatan yang buruk. Pendapat tersebut menunjukkan, bahwa kecemasan berbicara di kelas memiliki peranan terhadap kesuksesan individu, sehingga dibutuhkan cara untuk mengurangi kecemasan berbicara di kelas agar individu dapat menunjukkan seluruh potensi yang dimiliki.

Dinamika kecemasan berbicara ditinjau dari segi kognitif, terjadi karena adanya persepsi negatif tentang kemampuan yang dimiliki individu. Bandura (1997) menjelaskan, bahwa persepsi akan kemampuan diri disebut sebagai *self-efficacy* yang memiliki implikasi penting dalam perilaku yang dimunculkan. Lebih lanjut Bandura (dalam Baron dan Byrne, 2004) menjelaskan, bahwa *self-efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan, melakukan sebuah tugas atau mengatasi hambatan.

Bandura (1997) menjelaskan, bahwa *self-efficacy* berperan untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi berbagai tantangan dengan tingkat kesulitan yang berbeda di kehidupan sehari-hari. Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih tekun dalam menyelesaikan berbagai tantangan kehidupan, sedikit merasa cemas, dan tidak mengalami depresi, sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah memiliki ketrampilan sosial yang kurang, tanggapan terhadap lingkungan disertai kecemasan, adanya keinginan menghindari interaksi interpersonal, serta cenderung lebih depresi.

Penelitian Garrison dan Garrison (dalam Elwood, 1995) menyatakan bahwa perkembangan kecemasan berbicara mulai terjadi sejak usia kanak-kanak dan berkembang hingga usia dewasa. Keluarga adalah lingkungan pertama dalam kehidupan individu, tempat individu belajar menyatakan diri sebagai

mahluk sosial. Rothlisberg (dalam Rice, 2002) mengungkapkan, bahwa interaksi yang berkualitas di antara anggota keluarga berpengaruh terhadap kesuksesan siswa di sekolah. Individu yang terbiasa direspon dengan baik dalam keluarga akan menunjukkan perilaku yang lebih positif seperti pencapaian prestasi yang tinggi, konsep diri yang positif, moral yang baik, serta mampu berkomunikasi secara efektif.

Taquechel (2010) menjelaskan, bahwa periode transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama merupakan periode yang lebih menimbulkan rasa cemas bagi siswa. Buss (1980) menjelaskan, bahwa ada beberapa situasi yang dapat meningkatkan kecemasan berbicara diantaranya suasana baru, formalitas, suasana asing, ketidakmiripan, dan tingkat perhatian dari orang lain. Pendapat dua ahli tersebut dapat dimaknai, bahwa perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama membuat siswa mengalami perubahan pola belajar, situasi kelas yang lebih formal, guru yang berbeda untuk setiap mata pelajaran, lingkungan yang baru, dan jumlah teman sekelas yang lebih banyak. Situasi tersebut dapat meningkatkan kecemasan pada siswa. Rasa cemas tersebut dapat memengaruhi partisipasi siswa di kelas termasuk dalam hal berbicara.

Penelitian McCroskey dan Richmond (dalam Powell dan Powell, 2010) menunjukkan, bahwa siswa di pedesaan memiliki kecenderungan kecemasan berbicara di kelas yang lebih tinggi dibandingkan siswa di perkotaan. Samovar,

Porter, dan McDaniel (2007) mengungkapkan, bahwa budaya memiliki efek terhadap kecemasan berbicara pada individu sebab budaya dalam masyarakat sangat menentukan proses berpikir, persepsi serta tindakan individu terhadap suatu situasi. Pendapat kedua ahli tersebut dapat dimaknai, bahwa kecemasan berbicara di kelas pada siswa di daerah pedesaan dapat disebabkan oleh lingkungan pedesaan yang relatif lebih kecil dan homogen serta kuatnya budaya untuk selalu patuh terhadap peraturan dan guru serta adanya budaya malu pada diri siswa. Faktor tersebut berpengaruh terhadap rendahnya frekuensi siswa di pedesaan untuk berbicara, sehingga menyebabkan ketrampilan berbicara dan keberanian siswa di pedesaan kurang terasah dan selanjutnya, memungkinkan siswa di pedesaan mengalami kecemasan berbicara di kelas lebih tinggi dibandingkan siswa di perkotaan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan wawancara dan observasi pada sekolah yang terletak di pedesaan, yaitu SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. Hasil wawancara dengan guru yang ditemui peneliti di SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi menunjukkan, bahwa siswa kelas VII memang masih terlihat malu-malu dan takut saat diberi kesempatan untuk bertanya, menjawab pertanyaan, ataupun berpendapat di kelas. Siswa sering menunduk agar tidak ditunjuk oleh guru dan masih terlihat gugup saat harus berpresentasi di depan kelas.

Beberapa siswa yang diwawancarai oleh peneliti mengungkapkan, bahwa mereka merasa takut yang tidak beralasan untuk melakukan aktivitas berbicara di kelas seperti bertanya, menjawab pertanyaan, ataupun berpendapat di kelas. Rasa takut yang tidak beralasan tersebut juga dirasakan saat harus maju berpresentasi di depan kelas dan terkadang rasa takut tersebut diikuti gejala fisik seperti jantung yang berdegup lebih kencang, jari dan telapak tangan terasa dingin, serta lupa urutan penjelasan yang harus disampaikan, sehingga mereka cenderung menghindari situasi interaksi dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan observasi dan wawancara tersebut, diduga sebagian besar siswa kelas VII di SMPN 3 Widodaren Kabupaten Ngawi mengalami kecemasan berbicara di kelas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan *Self-Efficacy* pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi”

DASAR TEORI

McCroskey (1977) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara adalah tingkat ketakutan atau kecemasan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain. Pendapat tersebut dapat dimaknai, bahwa kecemasan berbicara di kelas merupakan suatu hasil yang dapat diawali dari perasaan gelisah dan tertekan terhadap situasi serta kondisi untuk berbicara di dalam kelas. Kecemasan berbicara di kelas memiliki tiga aspek yang dikemukakan oleh Rogers (2004),

yaitu: a. komponen fisik, b. komponen proses mental dan c. komponen emosional.

Baron dan Byrne (1991) mengungkapkan, bahwa *self-efficacy* diartikan sebagai penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu, serta dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Bandura (1997) mengungkapkan, bahwa ada tiga aspek *self-efficacy* pada diri manusia, yaitu: a. *level* (tingkat kesulitan), b. *generality* (keluasan), dan c. *strength* (kekuatan).

Olson dan Barnes (2004) menjelaskan, bahwa komunikasi dalam keluarga adalah tindakan dalam membuat informasi, ide-ide, gagasan dan pengetahuan yang dirasakan oleh setiap anggota keluarga. Djamarah (2004) menjelaskan, bahwa komunikasi dalam keluarga berfungsi untuk membangun konsep diri, aktualisasi diri, kelangsungan hidup, memperoleh kebahagiaan, serta untuk menghindarkan diri dari tekanan dan ketegangan. Fungsi tersebut dapat menggambarkan, bahwa komunikasi dalam keluarga merupakan hal yang penting dalam kehidupan individu. DeVito (1997) mengemukakan lima aspek komunikasi dalam keluarga yaitu: a. keterbukaan, b. empati, c. dukungan, d. perasaan positif dan e. kesamaan.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan *total sampling* (penelitian populasi), yaitu pengambilan seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 68 siswa menjadi sampel penelitian, karena keterbatasan jumlah populasi penelitian. Penelitian ini menggunakan *try-out* terpakai, data hasil *try-out* yang valid dan reliabel akan digunakan sebagai data untuk penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert yang telah dimodifikasi. Ada tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu:

1. Skala Kecemasan Berbicara di Kelas

Skala kecemasan berbicara di kelas berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Rogers (2004), yaitu: komponen fisik, komponen proses mental, dan komponen emosional yang terdiri atas 54 aitem.

2. Skala *Self-Efficacy*

Skala *self-efficacy* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu: *level* (tingkat kesulitan), *generality* (keluasan), dan *strength* (kekuatan) yang terdiri atas 48 aitem.

3. Skala Komunikasi dalam Keluarga

Skala komunikasi dalam keluarga merupakan skala modifikasi dari skala Anggraini (2011) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh DeVito (1997), yaitu: keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, dan kesamaan yang terdiri atas 40 aitem.

HASIL- HASIL

Perhitungan analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* Versi 16.0. Tahapan perhitungan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji normalitas

Berdasarkan uji *One Sample Kolmogorof-Smirnov*, diketahui bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* nilai kecemasan berbicara di kelas sebesar 0,739; *self-efficacy* sebesar 0,438; dan komunikasi dalam keluarga sebesar 0,884. Nilai signifikansi ketiga variabel penelitian menunjukkan nilai di atas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel kecemasan berbicara di kelas, *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Hasil perhitungan uji linearitas menunjukkan bahwa antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas menghasilkan nilai signifikansi pada kolom *linearity* sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan

berbicara di kelas terdapat hubungan yang linear.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji multikolinearitas

Nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* kedua variabel bebas yaitu *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga menunjukkan angka 1,377. Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara kedua variabel bebas tidak terdapat persoalan multikolinearitas karena nilai VIF kurang dari 5.

b. Uji heteroskedastisitas

Metode pengujian heteroskedastisitas pada penelitian ini dengan melihat pola yang terbentuk pada *scatterplot*. Hasil pengujian menunjukkan, pola yang terbentuk pada *scatterplot* menyebar tidak jelas di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa tidak adanya heteroskedastisitas.

c. Uji otokorelasi

Uji otokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji Durbin-Watson (DW). Hasil perhitungan menunjukkan nilai Durbin-Watson sebesar 1,924. Nilai tersebut berada diantara (1,5) dan (2,5), sehingga dapat disimpulkan, bahwa tidak terdapat otokorelasi.

3. Uji Hipotesis

Hasil uji F menunjukkan, bahwa nilai

signifikansi dari perhitungan didapatkan sebesar $0,000 <$ dari taraf signifikansi $0,05$ dan F_{hitung} sebesar $66,629 >$ dari F_{tabel} $3,138$. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas.

Hubungan yang terjadi antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas adalah sangat kuat. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil perhitungan nilai R sebesar $0,820$.

Nilai korelasi parsial antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas dengan variabel komunikasi dalam keluarga dikendalikan sebesar $-0,684$ (*p-value* $0,000 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan, bahwa ada korelasi negatif dan dapat diartikan, bahwa semakin tinggi *self-efficacy* pada siswa akan menyebabkan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di kelas.

Nilai korelasi parsial antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas dengan variabel *self-efficacy* dikendalikan sebesar $-0,396$ (*p-value* $0,001 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan, bahwa ada korelasi negatif dan dapat diartikan, bahwa semakin tinggi komunikasi dalam keluarga akan

menyebabkan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di kelas.

4. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Sumbangan relatif *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar $73,3\%$ dan sumbangan relatif komunikasi dalam keluarga terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar $26,7\%$.

Adapun sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar $49,26\%$ dan sumbangan efektif komunikasi dalam keluarga terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar $17,94\%$.

5. Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi pada skala kecemasan berbicara di kelas dapat diketahui, bahwa responden secara umum memiliki tingkat kecemasan berbicara di kelas yang sedang dengan rerata empirik $104,82$; serta pada skala *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga, responden secara umum berada pada tingkatan tinggi dengan rerata empirik $98,62$ dan $108,46$.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan, bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas pada siswa

kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. Kesimpulan tersebut diambil berdasarkan hasil perhitungan dengan program SPSS versi 16.0 menggunakan penghitungan analisis regresi linear berganda yang memperoleh nilai signifikansi $0,000 < \text{nilai taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu } 0,05$ dan nilai F_{hitung} sebesar $66,629 > \text{dari } F_{\text{tabel}}$ yaitu 3,138, yang dapat dimaknai bahwa variabel bebas (*self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel tergantung (kecemasan berbicara di kelas). Nilai koefisien korelasi ganda (R) didapatkan sebesar 0,820. Nilai R tersebut terletak pada interval 0,800 – 1,000, sehingga dapat dimaknai bahwa hubungan yang terjadi antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas adalah sangat kuat. Hal tersebut menunjukkan, bahwa *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi kecemasan berbicara di kelas. Semakin tinggi *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di kelas. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di kelas yang dirasakan oleh siswa.

Kecemasan berbicara di kelas tidak akan dirasakan oleh siswa, jika siswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi disertai komunikasi dalam keluarga yang efektif, sehingga pembelajaran di kelas dapat berlangsung secara efektif. Siswa yang terbiasa melakukan kegiatan berbicara di

kelas seperti bertanya, menjawab, berpendapat, berpidato, maupun berpresentasi akan memiliki sikap kritis untuk menganalisis setiap informasi yang didapatkan, sehingga membuat siswa mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Kecemasan berbicara di kelas pada umumnya dirasakan oleh siswa yang baru mengalami masa transisi, seperti perpindahan siswa dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Cara belajar yang baru, guru yang berbeda-beda untuk setiap mata pelajaran, serta suasana kelas yang lebih formal dapat memengaruhi rasa cemas siswa untuk berbicara di kelas. Siswa yang merasa cemas untuk berbicara cenderung menghindari interaksi di dalam kelas seperti memilih untuk tidak mengajukan pendapat atau pertanyaan, tidak berusaha untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru, serta memilih urutan terakhir untuk maju presentasi atau bercerita di depan kelas. Kecemasan berbicara di kelas tersebut dapat berakibat pada rendahnya prestasi akademik siswa. Osborne (dalam Dewi dan Andrianto, 2006) menjelaskan, bahwa rasa cemas saat berbicara di kelas dapat timbul karena takut secara fisik terhadap pendengar, seperti takut ditertawakan, takut menjadi tontonan orang, takut hal yang dikemukakannya tidak pantas untuk dikemukakan, serta takut dirinya membosankan. Pendapat tersebut dapat dimaknai, kecemasan siswa untuk berbicara di kelas dapat timbul dari ketakutan yang berada dalam dirinya sendiri, oleh sebab itu guru diharapkan mampu memberikan rasa aman kepada siswa sehingga

siswa dapat berpartisipasi aktif dalam pembelajaran di kelas.

Berdasarkan penghitungan analisis korelasi parsial antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 <$ taraf signifikansi $0,05$, sehingga dapat dimaknai, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas. Nilai koefisien korelasi parsial antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas didapatkan sebesar $r = -0,684$. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa terjadi hubungan yang kuat antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di kelas karena nilai korelasi berada pada interval $0,600-0,799$. Arah hubungannya adalah negatif karena nilai korelasinya negatif. Arah hubungan negatif dapat dimaknai, bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara siswa di kelas, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara siswa di kelas. Pengaruh *self-efficacy* yang tinggi terhadap penurunan kecemasan berbicara di kelas, karena kecemasan berbicara di kelas umumnya timbul dari ketakutan yang berada di dalam dirinya sendiri, sehingga *self-efficacy* sebagai faktor internal lebih berpengaruh terhadap penurunan kecemasan berbicara di kelas.

Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki fungsi yang penting dalam mengatasi kecemasan siswa untuk berbicara di kelas. Siswa yang memiliki *self-*

efficacy yang tinggi akan merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga tidak ragu untuk bertanya, menjawab, berpendapat, berpresentasi, maupun berpidato di kelas. *Self-efficacy* yang rendah akan menyebabkan siswa mengalami kecemasan berbicara di kelas. Myers (2002) mengungkapkan, bahwa *self-efficacy* yang tinggi membuat siswa tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga mampu mencapai kesuksesan di bidang akademis. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Anwar (2009) yang menyebutkan, bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara pada siswa. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa *self-efficacy* merupakan hal yang penting dimiliki siswa untuk mengatasi kecemasan berbicara di kelas.

Berdasarkan hasil analisis korelasi parsial antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas, didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,001 <$ taraf signifikansi $0,05$, sehingga dapat dimaknai bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas. Nilai koefisien korelasi parsial antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas didapatkan sebesar $r = -0,396$. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa terjadi hubungan yang rendah antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas, karena nilai korelasi berada pada interval $0,200-0,399$. Arah hubungannya adalah negatif karena nilai korelasinya negatif. Arah hubungan negatif

dapat dimaknai, bahwa semakin efektif komunikasi dalam keluarga siswa akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara siswa di kelas; sebaliknya semakin tidak efektif komunikasi dalam keluarga siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara siswa di kelas.

Hubungan yang signifikan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas menunjukkan, bahwa komunikasi yang efektif dalam keluarga diperlukan agar siswa tidak mengalami kecemasan untuk berbicara di kelas. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Elwood (1995), yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara pada siswa. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang mendidik siswa serta memengaruhi sifat dan kepribadian siswa. Siswa yang tidak direspons dengan baik oleh orang tua misalnya selalu disalahkan, jarang terlibat diskusi dengan orang tua, tidak pernah diberikan kesempatan berbicara untuk memberikan ide atau saran dalam masalah keluarga atau pendapatnya tidak pernah dihargai, akan membentuk persepsi diri yang negatif yang akan menimbulkan rasa takut yang kemudian berkembang menjadi rasa cemas untuk berbicara dalam lingkungan di luar rumah.

Orangtua dapat membantu siswa meningkatkan efektifitas komunikasi dalam keluarga, baik secara verbal maupun nonverbal melalui beberapa cara diantaranya, yaitu lebih meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita

siswa, menghargai setiap prestasi yang didapatkan oleh siswa, selalu memberikan dukungan, mengatakan sesuatu dengan cara yang lebih positif dan sabar serta lebih sering mengajak siswa untuk sering berdiskusi dengan menerapkan asas keterbukaan, empati, dan kesetaraan di rumah agar siswa dapat lebih terbiasa untuk melakukan latihan berbicara seperti bertanya, menjawab, berpendapat di dalam diskusi keluarga. Seringnya latihan memungkinkan siswa dapat mengurangi rasa cemas untuk berbicara di kelas. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi dalam keluarga yang efektif penting untuk mengurangi kecemasan berbicara di kelas.

Hasil analisis regresi linear berganda juga menghasilkan nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,672. Nilai tersebut dapat dimaknai, bahwa persentase sumbangan pengaruh variabel *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga secara bersama-sama mampu memberikan kontribusi terhadap penurunan kecemasan berbicara di kelas sebesar 67,2%. Hasil penghitungan menunjukkan, bahwa sumbangan relatif *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di kelas adalah sebesar 73,3% dan sumbangan relatif komunikasi dalam keluarga terhadap kecemasan berbicara di kelas adalah sebesar 26,7%. Sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di kelas adalah sebesar 49,26% dan sumbangan efektif komunikasi dalam keluarga terhadap kecemasan berbicara di kelas adalah sebesar 17,94%, sehingga sisanya 32,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam

penelitian ini, misalnya kepribadian individu, kestabilan emosi, citra raga, intelektualitas, kepercayaan diri, minat belajar, suasana kelas serta faktor guru.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kecemasan berbicara di kelas, diketahui bahwa responden penelitian memiliki nilai *mean* empirik sebesar 104,82, yaitu berada pada rentang $103,5 < X < 126,5$ dengan persentase 41,18%. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi mengalami kecemasan berbicara di kelas pada tingkat yang sedang.

Hasil kategorisasi skala *self-efficacy* menunjukkan, bahwa responden penelitian memiliki nilai *mean* empirik sebesar 98,62, yaitu berada pada rentang $96,25 < X < 113,75$ dengan persentase 47,06%. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. *Self-efficacy* siswa yang cenderung tinggi dapat dipengaruhi oleh dorongan verbal dari lingkungan terdekat, misalnya keluarga, guru, dan teman, serta keadaan fisik dan emosi siswa; sehingga siswa merasa yakin terhadap kemampuannya untuk berbicara di kelas.

Berdasarkan kategorisasi skala komunikasi dalam keluarga menunjukkan, bahwa responden penelitian memiliki nilai *mean* empirik sebesar 108,46, yaitu berada pada rentang $99 < X < 117$ dengan persentase 52,94%. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa sebagian besar siswa kelas

VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi memiliki tingkat komunikasi dalam keluarga yang tinggi/efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif serta signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas pada siswa kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan di antaranya adalah hipotesis dalam penelitian ini terbukti, reliabilitas skala yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori baik, sehingga dianggap cukup andal untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian, serta penelitian ini masih jarang diteliti sebelumnya. Meskipun penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian populasi dan jumlah responden penelitian yang terbatas, namun hasil penelitian masih dapat digeneralisasikan pada siswa di sekolah lain jika siswa tersebut memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian ini.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan negatif serta signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi dalam komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas.
2. Ada hubungan negatif serta signifikan

antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara berbicara di kelas.

3. Ada hubungan negatif serta signifikan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di kelas.
4. Sumbangan relatif *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar 73,3 % dan sumbangan relatif komunikasi dalam keluarga terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar 26,7%. Sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar 49,26% dan sumbangan efektif komunikasi dalam keluarga terhadap kecemasan berbicara di kelas sebesar 17,94%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya dengan cara mempelajari materi pelajaran terlebih dahulu pada malam sebelumnya, sebab persiapan yang matang membuat siswa lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat memunculkan keberanian dalam bertanya, menjawab, berpendapat, berpresentasi, ataupun berpidato di kelas.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan lembaga lain yang terkait misalnya lembaga psikologi untuk melakukan pelatihan berbicara kepada seluruh siswa di SMP N 3 Widodaren khususnya kelas VII agar siswa mampu mengurangi rasa cemas berbicara di kelas.

3. Bagi Guru

a. Guru diharapkan memberikan informasi kepada orang tua siswa tentang pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga. Melalui informasi tersebut, orang tua diharapkan dapat meningkatkan frekuensi diskusi dalam keluarga dengan menerapkan asas keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif serta kesamaan untuk meningkatkan *self-efficacy*, sehingga dapat mengurangi kecemasan siswa berbicara di kelas.

b. Guru diharapkan menggunakan metode pembelajaran yang bersifat dua arah, seperti simulasi, diskusi, permainan, *reward* (memberi pujian dan dorongan), serta menumbuhkan sikap saling menghormati antarsiswa di kelas, sehingga siswa merasa aman, nyaman dan terstimulasi untuk bertanya, menjawab, berpendapat, berpidato maupun berpresentasi di kelas.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan untuk memerluas ruang lingkup serta menambah atau mengganti variabel bebas dengan variabel-variabel lain agar hasil penelitian menjadi lebih bervariasi.

Effendy, Onong Uchjana. 1990. *Ilmu Komunikasi : Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Elwood, Terissa.D. 1995. The Effect of Family Communication Patterns on Communication Apprehension Levels. Oklahoma state university. (<http://dc.library.okstate.edu/cdm/singleitem/collection/theses/id/193/rec/5>, diunduh pada 04 Januari 2013 pukul 20:05).

Myers, D. G. 2002. *Social Psychology* (7th ed). New York: McGraw Hill.

McCroskey, James. C. 1977. Oral Communication Apprehension : a Summary of Recent Theory and Research. *Journal of Human Communication Research*. 78-96 (<http://jamescmccroskey.com>, diunduh pada 04 Januari 2013 pukul 18:50).

Nevid, J. S., Rathus, S. A., dan Greene, B. 1997. *Abnormal Psychology in a Changing World*. New York: Prentice Hill.

Nurlaila, Siti. 2011. Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa-siswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *GUIDENA*, Vol.1, No.1, September 2011.

Olson, D.H. dan Barnes, H. 2004. *Family Communication*. Minneapolis: Life Innovations, Inc.

Powell, R.G. dan Powell, D.L. 2010. *Classroom Communication and Diversity: Enhancing Instructional Practice*. New York: Routledge.

Rice, F. Philips. 2002. *The Adolescent : Development, Relationship, and Culture (Tenth Edition)*. Boston: A Pearson Education Company.

Rogers, N. 2004. *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Penerbit Nuansa.

Samovar, L., Porter, R., dan McDaniel, E. 2007. *Communication Between Cultures* (6th ed). Belmont: Thomson Higher Education.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, F.N. 2011. Pengaruh Komunikasi Efektif Orang Tua-Remaja dan Self-Efficacy terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMP Waskito Pamulang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta: UIN.

Anwar, A.I.D. 2009. Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Universitas Sumatera Utara.

Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of a Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Baron, Robert. A. & Donn Byrne. 1991. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.

_____. 2004. *Psikologi Sosial*, edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.

Buss, A.H. 1980. *Self-Consciousness and Social Anxiety*. San Francisco: Freeman.

Dewi, A.P. dan Andrianto, S. 2006. Hubungan Antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Keguruan. (http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-02320206.pdf diunduh 22 Februari 2013 pukul 17:38)

DeVito, Joseph. A. 1997. *Komunikasi AntarManusia*. Jakarta: Professional Books.

Taquechela, Amie E. Grills., Peter Nortona, and Thomas H. Ollendick. A Longitudinal Examination of Factors Predicting Anxiety During the Transition to Middle School. 2010. *NIH Public Access Journal*.

(www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20711893, diunduh pada 20 Februari 2013 pukul 09:27).

Tubbs, Stewart and Sylvia Moss. 2008. *Human Communication (Eleventh Edition)*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc.