

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA GURU DI SMA NEGERI 8 SURAKARTA

Adinda Rizkila K¹, Dhian Riskiana P²
¹²Prodi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta
adindarizkila21@gmail.com

Abstrak

Seorang guru baik tingkat SD,SMP,SMA mereka harus memiliki kepercayaan diri yang lebih. Terkhusus guru SMA yang mengajar siswa usia dewasa awal dimana tingkat kognitif yang dimiliki pastilah sudah terbentuk dari pengalaman-pengalaman sebelumnya. Dengan adanya hal tersebut tantangan dalam menyampaikan materi pastilah lebih sulit dibanding tingkatan yang lebih rendah. Tantangan itulah yang mampu menimbulkan rasa cemas pada diri guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada guru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 35 guru. Teknik pengampilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling (guru berjenis kelamin perempuan), dengan analisis data menggunakan uji product moment. Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Tingkat hubungan ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,602 dan nilai signifikansi (p) $0,005 < 0,05$. Dengan nilai korelasi 0,602 dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang guru maka akan semakin tinggi pula tingkat keemasannya.

Kata kunci : Guru, kecemasan, kepercayaan diri.

PENDAHULUAN (Level 1)

Sebagai makhluk sosial yang hidup bermasyarakat, individu tidak dapat terlepas dari interaksi sosial. Kemerdekaan menyampaikan pendapat di muka umum adalah hak asasi manusia yang dijamin oleh Pasal 28 Undang-Undang Dasar 1945 yang menyatakan: "Kemerdekaan berserikat dan berkumpul, mengeluarkan pikiran dengan lisan, tulisan dan sebagainya ditetapkan dengan Undang-Undang". Dan Pasal 28E Ayat (3): "Setiap orang berhak atas kebebasan berserikat, berkumpul, dan mengeluarkan pendapat."

Hal ini diperkuat dengan UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 10 yang isinya seorang guru yang profesional harus memiliki beberapa kompetensi sebagai berikut seperti kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Salah satu kompetensi yang cocok untuk penelitian ini kompetensi sosial yaitu kemampuan guru dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah.

Guru yang ideal adalah guru yang menguasai ilmunya dengan baik. Mampu menjelaskan dengan baik apa yang diajarkannya. Disukai oleh peserta didiknya karena cara mengajarnya yang enak didengar dan mudah dipahami. Ilmunya mengalir deras dan terus bersemi di hati para anak didiknya. Tapi, dia pun harus bisa menerima kritikan dari peserta didiknya. Dari kritik itulah dia dapat belajar dari para peserta didiknya. Guru ideal justru harus belajar dari peserta didiknya

Seorang guru harus berusaha mengembangkan komunikasi dengan orang tua peserta didik sehingga terjalin komunikasi dua arah yang berkelanjutan. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut. Seorang guru harus memiliki sikap kepercayaan diri dan tidak canggung atau cemas pada saat berbicara di depan umum. Sehingga apabila memiliki hal tersebut, maka akan adanya komunikasi dua arah, peserta didik dapat dipantau secara lebih baik dan dapat mengembangkan karakternya secara lebih efektif pula.

Menurut Lauster (1992) dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita (2012:34) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Selain itu juga kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Seorang guru baik tingkat SD,SMP,SMA mereka harus memiliki kepercayaan diri yang lebih. Terkhusus guru SMA yang mengajar siswa usia dewasa awal dimana tingkat kognitif yang dimiliki pastilah sudah terbentuk dari pengalaman-pengalaman sebelumnya. Dengan adanya hal tersebut tantangan dalam menyampaikan materi pastilah lebih sulit disbanding tingkatan yang lebih rendah.

Tantangan itulah yang mampu menimbulkan rasa cemas pada diri guru. Sedangkan Philips (dalam Ririn dkk, 2013) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah reticence, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada psikologisnya akan mempengaruhi fisiologis dan kognitifnya semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan data awal yang sudah dilakukan peneliti, permasalahan utama kecemasan yang sering dirasakan guru di SMA 8 dikarenakan rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang disampaikannya dan bagaimana ia menyampaikannya. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri (Lauster, 1978).

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: " Hubungan antara Kecemasan dengan Kepercayaan Diri pada Guru di SMA Negeri 8 Surakarta " .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala likert. Skala pertama adalah skala kepercayaan diri yang terdiri dari 40 aitem dan skala kedua adalah skala kecemasan yang terdiri dari 40 aitem. Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMA Negeri Surakarta sebanyak 63 guru, sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu guru berjenis kelamin wanita SMA Negeri 8 Surakarta sebanyak 35 guru.

PEMBAHASAN (Level 1)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan kecemasan pada kepercayaan diri. Hal tersebut berdasarkan hasil output program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 dengan menggunakan penghitungan analisis korelasi product momen, yakni nilai p-value Sig sebesar 0.005 dari nilai taraf signifikansi 0,05 Sesuai dengan jurnal bahwa kecemasan mampu melanda semua orang tanpa memandang usianya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena tuntutan sosial yang belum dicapai seseorang. Greist, Martens, & Sharkey (dalam Kumara, 1998) mengatakan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh hal-hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh seseorang, adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi kemampuan diri sendiri, kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan yang tidak diharapkan atau diperkirakan olehnya, serta adanya pola berfikir dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Ketika seorang guru mengalami kecemasan dalam berbicara di depan kelas maka dia akan mengalami beberapa gejala. Gejala tersebut biasanya intensitasnya berbeda antara individu satu dengan yang lainnya. Menurut Greenberg & Padesky (2004) gejala kecemasan banyak macamnya dan munculnya di setiap individu berbeda, gejala tersebut dapat mengganggu kualitas hidup seseorang karena sangat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Kecemasan berbicara dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kurangnya kepercayaan diri. Ketika seorang individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka ia akan terhindar dari kecemasan berbicara begitupun sebaliknya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2014) juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Terdapat mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam berbicara di depan umum. Rakhmat (2009) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam kecemasan berbicara di depan umum. Seseorang yang tidak percaya diri sangat takut untuk berbicara di depan umum sehingga berusaha untuk menghindari orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarni (2013) mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum.

Rakhmat (2009) mengatakan jika faktor yang menghambat saat menyampaikan gagasan di depan banyak orang adalah kurangnya rasa percaya diri. Individu yang kurang percaya diri akan cenderung meninggalkan presentasi di depan banyak orang. Hal ini sejajar dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) dalam penelitiannya menyebutkan jika perasaan cemas disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Tinggi rendahnya kepercayaan diri pada seorang individu dapat dilihat dan akan muncul ciri-ciri diantaranya berani mengungkapkan pendapatnya dimana individu tersebut sudah mampu dan berani mengungkap pendapatnya sendiri dengan rasa berani dan tanpa adanya paksaan dari orang lain. Apabila seseorang sudah memiliki kepercayaan diri maka orang tersebut tidak akan memiliki sifat yang menghindari yang merupakan salah satu ciri di dalam kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan yang dialami, begitupun sebaliknya. Hal ini berarti bahwa hipotesis Ada hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada Guru di SMA Negeri 8 Surakarta terbukti dan diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Tingkat hubungan ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,602 dan nilai signifikansi (p) $0,005 < 0,05$.
2. Dengan nilai korelasi 0,602 dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang guru maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasannya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa saran bagi penelitian selanjutnya, saran tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi responden penelitian

Dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif diantara kedua variabel, maka bagi guru SMA N 8 Surakarta untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri dan meminimalkan perasaan cemasnya.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lagi penelitian ini dengan faktor- faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan seperti faktor kontribusi psikologis, kontribusi sosial, dan model integratif serta memperhatikan variabel-variabel kontrol seperti usia yang mempengaruhi kepercayaan diri maupun kecemasan. Selain itu memperluas cakupan sampel penelitian supaya bisa melihat hasil dan perbandingannya pada semua guru SMA terlebih yang berada di kota Surakarta.

Daftar Pustaka

- Andriyanto (2008) kecemasan presentasi ditinjau dari ketrampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Naskah Publikasi. Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, Saifuddin. (2007). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. Jurnal Komunikasi Islam, Vol. 6, No. 1, 158-186.