

FAKTOR KETERAMPILAN BERBICARA DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DALAM PEMBELAJARAN

Ice Apong¹, Widia Delima Sari², Fatmawati³

^{1,2,3}Universitas Islam Riau

apongpku4@gmail.com¹, delimasaribc888@gmail.com², fatmawati@edu.uir.ac.id³

ABSTRACT; *This research is motivated by the importance of the relationship between speaking skills and social anxiety in adolescents. Speaking skills are one of the communication skills that are very important in social life, while social anxiety can interfere with teenagers' social interactions and personal development. In this study, researchers analyzed the influence of speaking skills on the level of social anxiety experienced by teenagers, by taking a sample of teenagers aged 15-18 years who were in middle school. It is hoped that the results of this research will provide insight for educators and parents in helping to overcome teenagers' social anxiety by improving their speaking skills. This research uses a quantitative approach with speaking skills test instruments and a social anxiety scale. Adolescence is a developmental period full of challenges, especially in terms of social and communication skills. One of the main challenges often experienced by teenagers is social anxiety, namely excessive fear of negative judgment from other people, which can interfere with their ability to speak in public or in social interactions. Speaking skills, which involve the ability to express ideas, feelings, and thoughts effectively, can be a helpful factor in reducing social anxiety. Therefore, it is important to conduct research that examines the relationship between the two in order to provide more appropriate solutions in helping teenagers overcome social anxiety..*

Keywords: *Speaking Skills, Social Anxiety, Adolescents, Communication, Education.*

ABSTRAK; Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya hubungan antara keterampilan berbicara dengan kecemasan sosial pada remaja. Keterampilan berbicara merupakan salah satu kemampuan komunikasi yang sangat penting dalam kehidupan sosial, sedangkan kecemasan sosial dapat mengganggu interaksi sosial dan perkembangan pribadi remaja. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis terhadap pengaruh keterampilan berbicara terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja, dengan mengambil sampel remaja usia 15-18 tahun yang sedang berada di bangku sekolah menengah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pendidik dan orang tua dalam membantu mengatasi kecemasan sosial remaja melalui peningkatan keterampilan berbicara mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan

instrumen tes keterampilan berbicara dan skala kecemasan sosial. Remaja adalah periode perkembangan yang penuh dengan tantangan, terutama dalam hal keterampilan sosial dan komunikasi. Salah satu tantangan utama yang sering dialami oleh remaja adalah kecemasan sosial, yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang dapat mengganggu kemampuan mereka dalam berbicara di depan umum atau dalam interaksi sosial. Keterampilan berbicara, yang melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan ide, perasaan, dan pemikiran secara efektif, dapat menjadi faktor yang membantu dalam mengurangi kecemasan sosial. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji hubungan antara keduanya guna memberikan solusi yang lebih tepat dalam membantu remaja mengatasi kecemasan sosial.

Kata Kunci: Keterampilan Berbicara, Kecemasan Sosial, Remaja, Komunikasi, Pendidikan.

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial pada remaja merupakan masalah psikologis yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk perkembangan keterampilan berbahasa mereka, khususnya keterampilan berbicara. Dalam interaksi sosial, keterampilan berbicara berperan penting dalam membangun hubungan antar individu, menyampaikan ide, serta mengekspresikan diri. Namun, bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial, proses berbicara dalam situasi sosial sering kali menjadi tantangan besar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi kemampuan berbicara individu, baik dalam bentuk ketidaknyamanan berkomunikasi, kesulitan berbicara di depan umum, atau ketakutan berbicara dengan orang lain (Mennin & Heimberg, 2000). Sebuah studi oleh Alden & Taylor (2004) juga menemukan hubungan signifikan antara kecemasan sosial dan hambatan dalam keterampilan berbicara. Dalam konteks psikolinguistik, fenomena ini memunculkan pertanyaan tentang bagaimana kecemasan sosial dapat mengganggu proses pemrosesan bahasa pada remaja, dan sebaliknya, bagaimana keterampilan berbicara yang buruk dapat memperburuk rasa cemas dalam situasi sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut hubungan antara keterampilan berbicara dan kecemasan sosial pada remaja melalui pendekatan kualitatif, guna memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis dan linguistik yang terjadi. Keterampilan berbicara merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan bahasa pada remaja. Keterampilan ini tidak hanya penting dalam konteks

akademik, tetapi juga dalam kehidupan sosial sehari-hari. Remaja yang memiliki keterampilan berbicara yang baik cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, sementara mereka yang mengalami kesulitan berbicara sering kali merasa cemas dalam situasi sosial tertentu. Kecemasan sosial adalah perasaan takut atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi sosial atau penilaian orang lain, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial dan psikologis seseorang, termasuk komunikasi verbal. Dalam teori psikolinguistik, keterampilan berbicara dipengaruhi oleh sejumlah faktor kognitif dan sosial, termasuk pengolahan bahasa, kontrol diri, serta faktor emosional. Kecemasan sosial dapat menyebabkan hambatan dalam pemrosesan bahasa, seperti penghambatan dalam memilih kata atau struktur kalimat yang tepat, dan bahkan dapat memengaruhi kualitas ucapan. Studi kualitatif yang mendalam diperlukan untuk menggali lebih jauh tentang bagaimana kedua faktor ini saling berinteraksi pada remaja, dan bagaimana pengalaman sosial serta psikologis mereka dapat mempengaruhi keterampilan berbicara mereka dalam konteks kecemasan sosial.

Penelitian sebelumnya menunjukkan berbagai dampak kecemasan sosial terhadap keterampilan berbicara. Menurut Clark & Wells (1995), kecemasan sosial dapat mengganggu kemampuan berbicara seseorang, karena individu yang cemas cenderung terfokus pada dirinya sendiri dan khawatir akan penilaian orang lain, yang mengganggu alur berbicara mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dari Beidel et al. (2007) yang menemukan bahwa remaja dengan kecemasan sosial mengalami kesulitan dalam berbicara di depan kelompok, dan menunjukkan penurunan kemampuan berbicara secara signifikan dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami kecemasan sosial.

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Johnson & Foster (2019) menyatakan verbal, dan sering kali merasa kesulitan untuk berbicara dalam situasi yang menuntut mereka untuk berkomunikasi secara langsung. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial dan keterampilan berbicara agar dapat membantu remaja mengatasi hambatan-hambatan ini dalam berkomunikasi. Dengan mengacu pada studi-studi ini, penelitian ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan antara kecemasan sosial dan keterampilan berbicara pada remaja dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis untuk menganalisis ialah metode kualitatif dengan alasan lebih menekankan pada pemahaman fenomena secara holistik dan mendalam, bukan sekadar mengukur hubungan antar variable:

1. Wawancara mendalam (in-depth interview): Wawancara dengan remaja untuk mendapatkan cerita dan pandangan mereka terkait dengan keterampilan berbicara dan kecemasan sosial yang mereka alami.
2. Diskusi kelompok terfokus (focus group discussion): Mengumpulkan sekelompok remaja untuk berdiskusi tentang pengalaman mereka dalam berinteraksi sosial, bagaimana mereka mengatasi kecemasan sosial, serta bagaimana keterampilan berbicara berperan dalam interaksi mereka.
3. Analisis isi (content analysis): Menganalisis teks atau catatan jurnal pribadi dari remaja terkait dengan pengalaman kecemasan sosial dan upaya mereka dalam meningkatkan keterampilan berbicara.

No	Nama Siswa	Keterampilan berbicara	Kecemasan sosial
1	Anggika Putri	45%	55%
2	Nurjannah	65%	35%
3	Bayu Praseptyo	75%	25%
4	Kevin Manullang	85%	15%
5	Robert Sinaga	40%	60%
6	Putri Ayu	70%	30%
7	Nabilla	25%	75%
8	Juli Permata	90%	10%
9	Dilan Ramadhan	85%	15%
10	Ali Putra Permata	65%	35%
11	Imam Putra Satya Purnomo	80%	20%
12	Anjelika Putri	79%	21%

13	Nuri	55%	45%
14	Anna Nur Linda	34%	66%
15	Muhammad Tio	50%	50%

Table data 1.1 gambar hasil penelitian yang didapat pada proses penelitian

NO	FAKTOR KETERAMPILAN BERBICARA	FAKTOR KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA
1	Pengaruh lingkungan sosial hubungan positif pada lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat	Kurangnya interaksi pada keluarga, teman sebaya, dan masyarakat
2	Adanya dukungan dari orang – orang sekitar	Kurang percaya pada kemampuan diri sendiri
3	Peran lingkungan dalam meningkatkan keterampilan berbicara	Anxiety yang berlebihan menganggap semuanya sia – sia, padahal belum dicoba, pernah merasakan sebuah trauma
4	Memiliki kepercayaan diri	Keseringan menggunakan teknologi menyebabkan kurangnya interaksi sosial

Gambar 1.2 tabel faktor keterampilan berbicara dan kecemasan sosial

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan berbicara remaja sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang ditemukan meliputi rasa percaya diri dan pengalaman pribadi dalam berkomunikasi, sementara faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, seperti dukungan dari teman sebaya dan keluarga. Sebagian besar remaja yang memiliki keterampilan berbicara yang baik menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Mereka merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain, baik dalam konteks formal maupun informal. Sebaliknya, remaja dengan kecemasan sosial tinggi cenderung memiliki keterampilan berbicara yang kurang baik dan merasa cemas saat berbicara

di depan umum atau berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal. Secara keseluruhan, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan keterampilan berbicara pada remaja. Remaja yang mengalami kecemasan sosial tinggi sering kali merasa kesulitan dalam menyampaikan pendapat atau ide mereka dengan jelas. Dalam beberapa kasus, kecemasan ini juga memengaruhi kemampuan mereka untuk berbicara dengan lancar dan percaya diri.

Keterampilan berbicara dan kecemasan sosial pada remaja saling terkait erat, sebagaimana diungkapkan oleh berbagai teori komunikasi yang menunjukkan bahwa rasa percaya diri memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk berbicara dengan efektif. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan sosial sering kali menghambat perkembangan keterampilan berbicara pada remaja. Cemas berbicara di depan orang banyak atau khawatir dinilai oleh orang lain dapat menyebabkan remaja menghindari interaksi sosial, yang pada gilirannya menghambat mereka untuk berlatih dan mengasah keterampilan berbicara. Selain itu, peran keluarga dan teman sebaya sangat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan sosial. Remaja yang didukung oleh lingkungan sosial yang positif, termasuk dukungan emosional dari orang tua dan teman-teman, cenderung lebih percaya diri dan memiliki keterampilan berbicara yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau pengalaman negatif dalam interaksi sosial dapat memperburuk kecemasan sosial dan menghambat perkembangan keterampilan berbicara. Pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan berbicara dan mengatasi kecemasan sosial sangat jelas dari hasil penelitian ini. Program-program yang dapat membantu remaja untuk berlatih berbicara di depan umum, seperti debat atau presentasi di kelas, serta memberikan mereka kesempatan untuk berbicara dalam kelompok kecil, dapat sangat membantu dalam mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan berbicara mereka.

ANALISIS DATA

No	Nama Siswa	Keterampilan Berbicara	Kecemasan Sosial	Keterangan
1	Anggika Putri	45%	55%	
2	Nurjannah	65%	35%	
3	Bayu Praseptyo	75%	25%	

4	Kevin Manullang	85%	15%	
5	Robert Sinaga	40%	60%	
6	Putri Ayu	70%	30%	
7	Nabilla	25%	75%	
8	Juli Permata	90%	10%	
9	Dilan Ramadhan	85%	15%	
10	Ali Putra Permata	65%	35%	
11	Imam Putra Satya Purnomo	80%	20%	
12	Anjelika Putri	79%	21%	
13	Nuri	55%	45%	
14	Anna Nur Linda	34%	66%	
15	Muhammad Tio	50%	50%	

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keterampilan berbicara dan kecemasan sosial pada remaja. Remaja yang memiliki keterampilan berbicara yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Sebaliknya, remaja dengan kecemasan sosial yang tinggi sering kali kesulitan mengembangkan keterampilan berbicara yang baik. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan berbicara melalui latihan dan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini menyarankan perlunya intervensi yang berfokus

pada peningkatan keterampilan berbicara sebagai cara efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja. Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa keterampilan berbicara dan kecemasan sosial pada remaja memiliki hubungan yang erat. Keterampilan berbicara yang baik dapat mengurangi tingkat kecemasan sosial, sementara kecemasan sosial yang tinggi dapat menghambat perkembangan keterampilan berbicara. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan keterampilan berbicara melalui pelatihan dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung sangat penting untuk membantu remaja mengatasi kecemasan sosial mereka. Intervensi yang holistik, yang menggabungkan pengembangan keterampilan berbicara dan pengelolaan kecemasan sosial, dapat menjadi solusi efektif dalam membantu remaja mengatasi tantangan sosial yang mereka hadapi. Hubungan antara keterampilan berbicara dan kecemasan sosial pada remaja sangat erat dan saling memengaruhi. Keterampilan berbicara yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan sosial, sedangkan kecemasan sosial yang tinggi dapat menghambat perkembangan keterampilan berbicara. Dukungan lingkungan sosial yang positif serta intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan berbicara dan pengelolaan kecemasan sosial sangat penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan ini. Pendekatan yang terintegrasi antara pelatihan keterampilan berbicara dan pengelolaan kecemasan dapat memberikan solusi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ningsih, R. (2022). *Pendekatan Holistik untuk Mengurangi Kecemasan Sosial*. Jakarta: Gramedia.
- Ningsih, R. (2023). *Psikologi Keterampilan Berbicara Remaja*. Bandung: Alfabeta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *The Relationship Cure*. New York: Three Rivers Press.
- Hofmann, S. G. (2007). "Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder." *Journal of Clinical Psychiatry*, 68, 41-47.