

## GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SANTRI SMA DI PONDOK PESANTREN

Yosefina David de Naor, Novendawati Wahyu Sitasari, Safitri .  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510  
novendawati@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Islamic boarding schools are Islamic educational institutions in which students must participate in several activities, one of which is da'wah. The existence of da'wah activities that must be followed by students in Islamic boarding schools is thought to cause anxiety in public speaking to students. The high level of anxiety among the students when preaching in public is caused by several factors, one of which is that when they preach, the students face other individuals so that they feel afraid of being wrong, fear of failure. **Purpose:** The purpose of this study was to obtain a picture of public speaking anxiety among high school students in Islamic boarding schools. **Methods:** . This research is a descriptive quantitative, by taking the sample using non probability sampling with purposive sampling type and the sample of this research is 100 respondents of all students of SMA Pondok Pesantren in Indonesia. Valid measuring instrument of public speaking anxiety is 36 items with a reliability coefficient value of 0.954. **Results:** The results of this study showed that there were more students with low public speaking anxiety category with a total percentage of 55%. The dominant dimension of public speaking anxiety for high school students at Pondok Pesantren is the mental process dimension. The santri who had more high anxiety were those who preached 3-4 times as much as 51.4%. Furthermore, students who have more low anxiety are those who preach 1-2 times and >4 times, are afraid of wrong speech and listeners, and the reasons for preaching are like and have to be forced.*

**Keywords:** Public speaking anxiety, Islamic boarding school, Student.

### **Abstrak**

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang didalamnya terdapat beberapa kegiatan yang wajib untuk diikuti oleh santri, salah satu kegiatan itu adalah dakwah. Adanya kegiatan dakwah yang wajib diikuti oleh santri di pondok pesantren diduga membuat munculnya kecemasan berbicara di depan umum pada santri. Tingginya tingkat kecemasan pada santri ketika berdakwah di depan umum disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya karena ketika berdakwah santri berhadapan dengan individu lain sehingga munculnya perasaan takut salah, takut gagal. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di Pondok Pesantren. **Metode** Penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif, dengan pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* dan sampel penelitian ini berjumlah 100 responden seluruh santri SMA Pondok Pesantren di Indonesia. Alat ukur kecemasan berbicara di depan umum yang valid sebanyak 36 aitem dengan nilai koefisien reabilitas 0,954. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak santri dengan kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah dengan total presentase 55%. Dimensi dominan pada kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di Pondok Pesantren adalah dimensi proses mental. Santri yang mempunyai lebih banyak kecemasan tinggi adalah yang berdakwah 3-4 kali sebanyak 51,4%. Selanjutnya santri yang lebih banyak pada kecemasan rendah adalah yang berdakwah 1-2 kali dan >4 kali, takut salah berbicara dan pendengar, dan alasan berdakwah suka dan terpaksa.

Kata kunci: Kecemasan berbicara di depan umum, Pondok pesantren, Santri.

### **Pendahuluan**

Di Indonesia terdapat berbagai macam lembaga pendidikan yang memungkinkan seseorang untuk menentukan lembaga mana yang akan dipilih untuk menjadi tempat dalam menuntut ilmu. Salah satu lembaga pendidikan yang ada di Indonesia adalah lembaga pendidikan Islam atau yang sering disebut dengan pondok pesantren. Sebagai negara

dengan mayoritas penduduk beragama Islam terbesar di dunia berdasarkan Kusnandar (2019), keberadaan pondok pesantren di Indonesia bukan suatu hal yang baru bagi masyarakat dan dengan keberadaan pondok pesantren ini pun menjadi salah satu pilihan lembaga pendidikan untuk memperdalam ilmu agama khususnya agama Islam.

Berdasarkan data statistik pondok pesantren pada tahun 2019 jumlah pondok pesantren tersebar

di seluruh provinsi di Indonesia sebanyak 26.967 pondok pesantren dan dengan jumlah santri sebanyak 2.644.158 yang terbagi atas 1.440.722 total santri mukim dan 1.203.436 total santri yang non mukim. Pondok Pesantren dengan jumlah terbanyak ada di Provinsi Jawa Barat dengan total pondok pesantren sebanyak 8.343 dan provinsi dengan pondok pesantren paling sedikit adalah Maluku dengan total Pondok Pesantren sebanyak 16 Pondok Pesantren (Statistik Data Pondok Pesantren, 2019).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) santri merupakan orang yang mendalami agama Islam. Sedangkan pesantren merupakan asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji dan sebagainya. Menurut Satria dan Ferianto (dalam Laila, 2018) pesantren adalah lembaga pendidikan Islam dimana para santri biasa tinggal di pondok (asrama) dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik dan kitab-kitab umum dan bertujuan untuk menguasai ilmu agama Islam secara detail serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian dan menekankan kepentingan moral dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Rasyid (dalam Suwito & Fauzan, 2004) terdapat dua jenis pondok pesantren, yaitu pondok pesantren salafiyah dan pondok pesantren khalafiyah (modern). Pada pondok pesantren salafiyah hanya menyediakan pendidikan agama dengan menyelenggarakan pengajian kitab dan tidak memiliki pendidikan formal seperti SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA. Sedangkan pondok pesantren modern mengadopsi sistem pendidikan klasikal dengan menyelenggarakan pola campuran antara sistem pengajian kitab tradisional, sistem madrasah, dan sistem sekolah umum dengan mengadopsi kurikulum pemerintah (Departemen Agama dan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan) dan ditambah dengan kurikulum muatan lokal dan juga terdapat pendidikan formal tentang ilmu pengetahuan umum seperti Matematika, Kimia, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, dan sebagainya. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan para orangtua atau santri sendiri memilih untuk bersekolah di pondok pesantren, sehingga ketika bersekolah di pondok pesantren, santri lebih dalam mempelajari ajaran agama seperti norma-norma yang ada di pesantren. Ajaran-ajaran tersebut dapat memperkaya pengetahuan agama dari setiap santri dan diharapkan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya dengan melakukan shalat tepat waktu, melaksanakan ibadah puasa, berbuat baik terhadap sesama, dan sebagainya. Terdapat beberapa kegiatan yang wajib untuk diikuti oleh para santri di pondok pesantren diantaranya shalat berjamaah, shalat tahajjud dan

dzikir harian, tadarus Al-Quran, mengaji, hafalan dan setoran, ekstrakurikuler, serta dakwah (Kegiatan Santri di Pondok Pesantren, 2017).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dakwah merupakan penyiaran agama dan pengembangannya di kalangan masyarakat; seruan untuk memeluk, mempelajari, dan mengamalkan ajaran agama. Tujuan dari dakwah adalah santri dilatih untuk dapat berbicara di depan dengan menyampaikan tujuan dan ajaran-ajaran yang ingin disampaikan kepada para pendengar yang ada di depannya.

Dari hasil wawancara pribadi dengan salah satu santri, subjek menjelaskan bahwa sebelum berdakwah ada santri mempersiapkan dakwahnya dari seminggu sebelum tampil dengan mempelajari dan menghafal materi yang akan disampaikan ketika dakwah. Selain itu ada juga santri yang mempelajari materi dakwahnya ketika satu atau dua hari sebelum tampil. Kegiatan dakwah tersebut sudah ada sejak tingkat SMP, idealnya ketika ditingkat SMP sudah belajar mengenai dakwah maka ketika santri berada ditingkat SMA santri sudah lebih menguasai dakwah. Namun, kenyataannya santri SMA yang berasal dari SMP pondok pesantren, dalam menyampaikan dakwah masih ada rasa takut dan cemas yang dialami oleh para santri karena berhadapan dengan individu lain dan merasa cemas ketika berada di depan umum, takut salah, takut gagal, takut materi ceramah dan ayat-ayat salah dan tidak tersampaikan dengan baik dengan perilaku yang muncul seperti gugup, berkeringat, dan gemeteran. Ketika santri berbicara di depan umum ada santri yang mengalami kecemasan yang tinggi, hal ini dikarenakan ketika berdakwah santri berhadapan dengan individu lain, munculnya perasaan takut salah, takut gagal sedangkan santri yang mengalami kecemasan yang rendah ketika berdakwah santri merasa lebih yakin dan percaya diri. Menurut Rahmawati dan Nuryono (dalam Saputri & Indrawati, 2017) kekhawatiran siswa berada di depan umum dikarenakan takut dikritik, dinilai negatif, takut salah, takut malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui, dan karena takut akan pengalaman buruk dimasa lalu.

Menurut Philips (dalam Wahyuni, 2013) kecemasan berbicara di depan umum 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 psikologis dan fisiologis. Rogers (2008) menyatakan kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan presentasi, rasa takut

untuk berbicara serta kesulitan-kesulitan yang dialami seseorang saat mereka harus berbicara dihadapan banyak orang secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis. Rogers (2004) mengungkapkan bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang diadili, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik serta ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang.

Ketika individu merasa cemas atau ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan, individu akan mengalami gejala-gejala fisik maupun psikologis. Gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemeteran. Gejala psikologi yang diakibatkan kecemasan berbicara di depan umum, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik (Matindas dalam Nugraheni, 2010). Menurut Nevid (dalam Tiara, 2010) kecemasan merupakan suatu keadaan yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif. Maksud dari perasaan aprehensif adalah keadaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Misalkan santri merasa khawatir tidak bisa menyampaikan materi dakwah dengan baik. Dari faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan dan melihat gejala-gejala baik secara fisik maupun psikologis seperti yang sudah dijelaskan dapat terlihat bahwa pikiran juga menyebabkan timbulnya kecemasan itu, seperti halnya para santri yang menjadi cemas karena adanya pikiran yang muncul seperti takut salah, takut malu, dan takut materi dakwah yang ingin disampaikan tidak tersampaikan dengan baik kepada para pendengar.

Ketika santri mendapatkan giliran untuk berdakwah, ada santri yang mengalami kecemasan yang tinggi dan rendah. Santri yang mengalami kecemasan yang tinggi ia cenderung akan memikirkan sesuatu yang negatif ketika berdakwah seperti menilai dirinya kurang memiliki persiapan, takut akan melakukan kesalahan dan juga takut apa yang dikemukakan tidak tersampaikan dengan baik sehingga ia menjadi deg-degan, ingin buang air, berbicara terbata-bata, sulit untuk mengingat dan berkeringat. Sedangkan santri yang mengalami kecemasan rendah ia cenderung lebih yakin dan percaya diri, berusaha membuat persiapan secara matang, sehingga santri dapat berbicara lancar, mampu mengingat dan menyampaikan materi dakwah, merasa lebih nyaman dan siap ketika berdakwah di depan umum.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2010) dengan topik "Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta" dengan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pola pikir negatif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gufriyansyah (2016) dengan topik "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Karakteristik Pendengar Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Unsyiah" dengan hasil terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari karakteristik pendengar pada mahasiswa prodi psikologi fakultas Kedokteran Unsyiah mengatakan salah satu hal yang membuat mahasiswa cemas adalah karakteristik pendengar. Latar belakang pendidikan pendengar dinilai memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Pada subjek H salah satu alasan kenapa subjek mengalami kecemasan tersebut adalah dengan adanya Kyai Pondok sebagai salah satu pendengar dakwah yang akan dibawakan. Ini menandakan bahwa karakteristik pendengar juga menyebabkan munculnya kecemasan. Dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri ketika berdakwah di pondok pesantren. Kegiatan dakwah merupakan salah satu kegiatan wajib yang harus diikuti oleh santri, maka dalam hal ini peneliti ingin melihat tentang kecemasan santri ketika melakukan dakwah di depan umum.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Santri SMA di Pondok Pesantren".

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA di pondok pesantren.

### **Metode Penelitian**

Penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif yang sifatnya non-eksperimental berjenis deskriptif, untuk memberikan atau menjabarkan gambaran kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di pondok pesantren. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 santri SMA. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Nonprobability Sampling* berjenis *purposive sampling*.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala

Likert. yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Nugraheni (2010) dengan topik “Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta” dengan 45 aitem valid dan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,936

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *Cronstruct Validity* dengan rumus *pearson product moment* besaran korelasi  $r \geq 0,3$ . Uji reliabilitas dalam penelitian ini akan di uji dengan teknik *internal consistency* dengan menggunakan *Alpha Cronbach*, dikatakan reliabel jika  $\alpha \geq 0,70$  (Sugiyono, 2012).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu frekuensi untuk mendapatkan data atau gambaran yang menyeluruh mengenai subjek penelitian berupa usia dan jenis kelamin. Kemudian, dilakukan perhitungan interpretasi skor kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan nilai rata-rata (*mean*). Perhitungan *Z-score* digunakan

Untuk mengetahui komponen kecemasan berbicara di depan umum yang paling dominan. Selanjutnya untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum dengan data penunjang maka digunakan teknik *crosstabulation* (tabulasi silang).

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

*Gambaran Usia Responden Santri SMA di Pondok Pesantren*

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
15-16	47	47%
17-18	53	53%
Total	100	100%

Berdasarkan gambaran usia responden santri SMA di Pondok Pesantren dapat dilihat bahwa usia responden santri SMA di pondok pesantren paling banyak pada rentang usia 17-18 tahun sebanyak 53 orang (53%), sedangkan rentang usia 15-16 tahun sebanyak 47 orang (47%).

Tabel 2

*Gambaran Jenis Kelamin Responden Santri SMA di Pondok Pesantren*

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	42	42%
Perempuan	58	58%
Total	100	100%

Berdasarkan gambaran jenis kelamin responden santri SMA di Pondok Pesantren dapat dilihat bahwa jenis kelamin responden lebih banyak perempuan sebanyak 58 orang (58%), dan laki-laki sebanyak 42 orang (42%).

Tabel 3

*Kategorisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum*

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq 100,20$	Tinggi	45	45%
$X < 100,20$	Rendah	55	55%
		100	100%

Berdasarkan kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum terlihat bahwa skor kecemasan berbicara di depan umum yang dikategorisasikan tinggi memiliki skor total di atas atau sama dengan di atas mean 100,20 dan skor kecemasan berbicara di depan umum yang rendah memiliki skor total di bawah mean 100,20. Dapat dilihat bahwa kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di pondok pesantren yang masuk dalam kategori rendah lebih banyak berjumlah 55 orang (55%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 45 orang (45%). Jadi dapat disimpulkan santri SMA di pondok pesantren lebih banyak pada kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah (55%).

Tabel 4

*Komponen Kecemasan Berbicara di Depan Umum Dominan*

Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Frekuensi	Persentase
Fisik	34	34%
Proses Mental	37	37%
Emosional	29	29%
Total	100	100%

Berdasarkan komponen kecemasan berbicara di depan umum dominan responden penelitian memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan komponen dominan, yaitu komponen proses mental sebanyak 37 orang (37%), komponen fisik sebanyak 34 orang (34%), dan komponen emosional yang berjumlah paling sedikit sebanyak 29 orang (29%). Jadi dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di pondok pesantren dominan pada komponen proses mental.

Tabel 5

*Kategorisasi Berapa Kali Berdakwah Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum*

Kategori	Tinggi	Rendah	Total
2 kali	14 (37,8%)	23 (62,2%)	37 (100%)
3-4 kali	18 (51,4%)	17 (48,6%)	35 (100%)
>4 kali	13 (46,4%)	15 (53,6%)	28 (100%)
Total	45 (45,0%)	55 (55,0%)	100 (100%)

Berdasarkan kategorisasi berapa kali berdakwah diperoleh hasil responden yang berdakwah dua kali lebih banyak rendah yang berjumlah 23 orang (62,2%) daripada yang tinggi

sebanyak 14 orang (37,8%), selanjutnya berdakwah 3-4 kali lebih banyak yang tinggi yaitu sebanyak 18 orang (51,4%) daripada yang rendah sebanyak 17 orang (48,6%). Sedangkan yang berdakwah >4 kali lebih banyak yang rendah yaitu sebanyak 15 orang (53,6%) daripada yang tinggi sebanyak 13 orang (46,4%). Jadi dapat disimpulkan hanya santri SMA di pondok pesantren yang berdakwah 2 kali lebih banyak pada kategori kecemasan rendah namun santri yang berdakwah 3-4 kali lebih banyak pada kecemasan berbicara di depan umum tinggi (51,4%), dan kecemasan pada santri yang berdakwah >4 kali kembali turun lebih banyak pada kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah.

Tabel 6  
*Kategorisasi Yang Ditakutkan Ketika Berdakwah Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum*

Kategori	Tinggi	Rendah	Total
Salah Bicara	31 (46,3%)	36 (53,7%)	67 (100%)
Pendengar	14 (43,8%)	18 (56,3%)	32 (100%)
Lainnya	0 (0,0%)	1 (100%)	1 (100%)
Total	45 (45,0%)	55 (55,0%)	100 (100%)

Berdasarkan kategorisasi yang ditakutkan ketika berdakwah diperoleh hasil responden yang takut salah berbicara lebih banyak yang rendah yaitu berjumlah 36 orang (53,7%) daripada yang tinggi sebanyak 31 orang (46,3%), takut pendengar lebih banyak yang rendah sebanyak 18 orang (56,3%) daripada yang tinggi sebanyak 14 orang (43,8%). Sedangkan responden yang memilih lainnya semuanya pada kecemasan rendah sebanyak 1 orang (100%). Jadi dapat disimpulkan santri SMA di pondok pesantren yang takut salah berbicara, pendengar, dan lainnya semuanya lebih banyak pada kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah dan semua yang ditakutkan ini justru membuat kecemasan berbicara di depan umum santri menjadi rendah.

Tabel 7  
*Kategorisasi Alasan Berdakwah Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum*

Kategori	Tinggi	Rendah	Total
Suka	32 (45,1%)	39 (54,9%)	71 (100%)
Terpaksa	13 (44,8%)	16 (55,2%)	29 (100%)
Total	45(45,0%)	55(55,0%)	100(100%)

Berdasarkan kategorisasi alasan berdakwah diperoleh responden yang berdakwah dengan alasan suka lebih banyak yang rendah yaitu sebanyak 39 orang (54,9%) daripada yang tinggi sebanyak 32 orang (45,1%), karena terpaksa juga lebih banyak yang rendah sebanyak 16 orang (55,2%) daripada

yang tinggi sebanyak 13 orang (44,8%). Jadi dapat disimpulkan santri SMA di pondok pesantren yang berdakwah karena suka dan yang terpaksa pun semuanya sama-sama lebih banyak kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan 100 responden yang merupakan santri SMA diperoleh hasil bahwa sebanyak 45 responden (45%) mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi dan sebanyak 55 responden (55%) mengalami kecemasan berbicara di depan umum rendah. Santri yang memiliki kecemasan tinggi dalam berbicara di depan umum cenderung memiliki pikiran negatif mengenai apa yang terjadi ketika sedang berbicara di depan umum, khawatir akan melakukan kesalahan ketika berbicara, khawatir orang yang mendengarkan akan berbicara negatif mengenai penampilannya, kurang memiliki kesiapan untuk menyampaikan materinya, hal ini akan meningkatkan denyut jantung, berkeringat ketika berada di depan, muncul rasa ingin ke toilet, dan gejala-gejala fisiologis lainnya. Sedangkan bagi santri yang memiliki kecemasan yang rendah lebih mampu menghadapi tekanan baik secara psikologis maupun fisiologis ketika sedang berdakwah di depan umum. Secara psikologis santri dengan kecemasan rendah lebih mampu menguasai perasaan tegang sehingga santri tetap fokus ketika berdakwah dan tidak merasa takut ketika sedang berdakwah di depan umum. Secara fisiologis santri dengan kecemasan yang rendah lebih mampu menguasai debaran jantung yang berlebihan ketika berdakwah di depan umum. Hal ini sesuai dengan pernyataan pada aitem 23 yang mengatakan “Ketika berbicara di depan banyak orang, denyut jantung saya tetap normal”.

Adler dan Rodman (dalam Ghufroon & Rini, 2010) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Santri dengan pengalaman negatif pada masa lalu yang tidak menyenangkan yang diperoleh dari penilaian negatif secara verbal atau tindakan dari orang lain baik sengaja maupun tidak sengaja pada saat sedang berbicara di depan umum akan menimbulkan kecemasan pada santri ketika sedang berbicara di depan umum, seperti jantung berdetak cepat, berkeringat, dan respon kecemasan lainnya.

Pikiran yang tidak rasional juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan, santri yang mengalami kecemasan ketika dihadapkan dengan dakwah bukan hanya disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan pada

masa lalunya tetapi juga karena adanya keyakinan dalam diri santri tersebut mengenai kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi ketika santri sedang berdakwah di depan umum. Geist (dalam Anwar, 2009) mengatakan bahwa persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri dapat menimbulkan kecemasan pada individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang kecemasan berbicara di depan umum rendah karena adanya persepsi positif santri terhadap dirinya sendiri serta situasi disekitarnya. Hal ini sesuai dengan yang dirasakan oleh beberapa santri yang menyatakan "Saya merasa percaya diri ketika menyampaikan materi dakwah" yang didukung oleh pernyataan lain yaitu "Saya dapat menatap *audience* ketika melakukan dakwah di depan umum dan yang menyatakan "Saya berbicara lancar ketika melakukan dakwah di depan banyak orang".

Berdasarkan hasil *Zscore* diperoleh hasil bahwa kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di pondok pesantren dominan pada komponen proses mental. Menurut Rogers (2008) kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan takut serta kesulitan untuk berbicara dihadapan banyak orang yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisiologis. Reaksi psikologis dan fisiologis ini bisa terlihat dari tiga komponen kecemasan berbicara di depan umum yaitu komponen fisik, komponen proses mental, dan komponen emosional. Komponen proses mental misalnya adalah mengulang kata atau kalimat, sulit untuk mengingat fakta yang tepat dan melupakan hal-hal yang penting ketika berbicara di depan umum. Artinya seorang santri yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi maka cenderung kurang mampu untuk mengingat fakta dan hal penting ketika berbicara di depan umum serta merasa kurang siap ketika dihadapkan dengan dakwah dimana santri menjadi lebih sering mengulang kata atau kalimat pada materi dakwah yang disampaikan di depan umum. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek M yang mengatakan bahwa persiapan yang kurang membuatnya menjadi cemas ketika berdakwah di depan umum. Kecemasan yang muncul ketika santri berbicara di depan umum juga menyebabkan santri menjadi tidak fokus dan sulit untuk berkonsentrasi sehingga santri menjadi lupa dengan materi dakwah yang harus disampaikan ketika berada di depan umum. Hal ini sesuai dengan yang dirasakan oleh beberapa santri yang menyatakan bahwa "Ketika berbicara di depan umum, saya mengalami kebingungan tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya". Hal ini juga sesuai yang dirasakan oleh beberapa santri yang menyatakan "Pada saat berdakwah, saya menjadi lupa semua materi yang telah saya pelajari". Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, Khoiruddin, dan Eglli (2017) yang menyatakan bahwa ketika santri berbicara di depan umum para santri menjadi tidak dapat berkonsentrasi, mengalami kebingungan, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika tiba gilirannya untuk berbicara. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Nuryono (2014) yang menyatakan bahwa di sekolah SMA yang diteliti sekitar 15-25% siswa mengalami masalah ketika berbicara di depan umum dikarenakan takut dan *blank* ketika berada di depan *audience* sehingga kemampuan yang dimiliki oleh siswa tidak nampak atau menjadi terpendam.

Berdasarkan hasil data *crosstab* data penunjang berdasarkan berapa kali berdakwah terlihat bahwa santri SMA di pondok pesantren yang telah melakukan dakwah sebanyak 3-4 kali lebih banyak pada kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi sedangkan untuk santri yang telah melakukan dakwah sebanyak 2 kali dan >4 kali lebih banyak pada kecemasan berbicara di depan umum rendah. Dari hasil penelitian terlihat pada responden yang sudah berdakwah 3-4 kali ada beberapa hal yang dirasakan oleh responden seperti "Pada saat di depan banyak orang saya merasa takut untuk berbicara" dan yang menyatakan "Saya merasa takut untuk berbicara di depan umum". Hal ini menandakan bahwa keadaan santri yang merasa takut ketika dihadapkan pada harus berbicara di depan umum membuat santri merasa cemas. Hal ini juga didukung oleh pendapat Sari dan Kuncoro (2006) yang menyatakan bahwa keadaan pribadi individu dan pengalaman yang tidak menyenangkan dapat mempengaruhi kecemasan individu. Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum adalah pengalaman individu, pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu dapat mengakibatkan individu cenderung mempunyai pikiran dan perasaan yang negatif terhadap dirinya sendiri ketika berbicara di depan umum. Hal ini diduga terjadi pada santri yang telah melakukan dakwah 3-4 kali memiliki pengalaman yang tidak mengenankan serta mengalami kesulitan untuk berkomunikasi di depan umum pada dakwah pertama dan keduanya sehingga santri cenderung akan merasa cemas ketika harus dihadapkan pada situasi dakwah di depan umum dan ketika pada kesempatan dakwah yang 3-4 kali ini baik, maka kecemasan berbicara di depan umum ini akan rendah kembali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisaa dan Naryoso (2018) dengan hasil yang menyatakan faktor pengalaman buruk masa lalu merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan pada saat menyampaikan pidato pada

mahasiswa departemen ilmu komunikasi Universitas Diponegoro.

Berdasarkan hasil data penunjang berdasarkan yang ditakutkan ketika berdakwah terlihat bahwa santri SMA di pondok pesantren yang takut salah bicara, pendengar, dan lainnya ketika sedang berdakwah di depan umum semuanya lebih banyak pada kategori kecemasan berbicara di depan umum lebih rendah. Ketika individu berbicara di depan umum maka individu akan dihadapkan pada situasi dimana individu tersebut harus berbicara dihadapan sekelompok individu lain yang menjadi pendengar atau *audience*. Hal ini memungkinkan untuk munculnya berbagai reaksi dari dalam diri individu itu sendiri ketika berbicara di depan umum, misalnya reaksi negatif yang berupa perasaan cemas yang mengakibatkan munculnya rasa takut. Namun ada juga individu yang ketika berbicara di depan umum tidak memunculkan reaksi negatif sehingga perasaan cemas dan takut pada dirinya cenderung lebih rendah. Menurut Hakim (2005) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Dari hasil perhitungan data penunjang berdasarkan yang ditakutkan ketika berdakwah terlihat bahwa santri SMA di pondok pesantren yang takut salah bicara, takut pendengar, ataupun yang lainnya berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah. Hal ini diduga bahwa santri SMA di pondok pesantren memiliki tingkat keyakinan dan kepercayaan diri yang tinggi sehingga tingkat kecemasan berbicara di depan umum rendah. Hal ini juga yang diungkapkan oleh beberapa responden yang menyatakan "Saya merasa percaya diri ketika menyampaikan materi dakwah". Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2009) dengan hasil yang menyatakan orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan berkomunikasi yang bagus. Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu mengatasi ketakutan atau pikiran negatif tentang dirinya dan orang lain sehingga mampu berkomunikasi di depan umum dengan baik. Hal ini juga sesuai dengan wawancara dengan subjek A, dimana subjek merasa lebih yakin dan percaya diri dengan dirinya dan persiapannya sebelum dakwah sehingga kurangnya rasa cemas yang muncul ketika berdakwah. Dari semua hasil penelitian menunjukkan semua hal yang ditakutkan justru membuat tingkat kecemasan pada santri rendah. Hal ini diduga hal lain yang ditakutkan oleh santri adalah penilaian yang didapat ketika melakukan dakwah di depan umum. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan salah satu pengurus di pondok

pesantren yang menyatakan bahwa setiap santri yang melakukan dakwah akan diberi penilaian. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek H yang menyatakan bahwa Kyai pondok pesantren merupakan juri yang akan memberikan penilaian ketika berdakwah di depan umum.

Berdasarkan hasil data penunjang berdasarkan alasan berdakwah terlihat bahwa santri SMA di pondok pesantren yang berdakwah karena suka dan terpaksa sama-sama lebih banyak pada kategori kecemasan berbicara di depan umum rendah. Kegiatan dakwah yang diadakan di pondok pesantren merupakan salah satu kegiatan wajib yang ada di pesantren, hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek yang mengatakan bahwa kegiatan dakwah merupakan kegiatan wajib yang dilaksanakan setiap minggunya di pondok pesantren dengan jadwal yang sudah ditentukan. Hal ini yang mendasarkan munculnya dugaan bahwa tingkat kesulitan di pondok pesantren lebih tinggi daripada sekolah umum. Dari hasil penelitian terlihat bahwa santri yang berdakwah karena suka dan yang berdakwah karena terpaksa pun berada dalam kategori rendah. Hal ini diduga karena santri selalu melihat dan menilai dirinya secara positif sehingga mengurangi reaksi negatif dari diri santri yang bisa membuat santri menjadi cemas ketika sedang berdakwah di depan umum. Hal ini juga seperti yang dinyatakan oleh beberapa santri yang mengatakan "Melakukan dakwah di depan umum, tidak akan membuat saya merasa sesak nafas" dan juga beberapa santri yang mengatakan "Saya tetap bisa berbicara dengan lancar ketika berada di depan banyak orang". Menurut Geist, Burgoon dan Ruffner (dalam Astrid, 2010) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah perspektif negatif dimana individu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas dalam dirinya serta individu juga mempersepsikan situasi di sekitarnya tidak mendukungnya dengan situasi tersebut individu menilai dirinya tidak mampu. Munculnya perspektif negatif pada seseorang dikarenakan adanya pola pikir yang negatif. Santri dengan pola pikir yang negatif cenderung memunculkan perspektif atau sudut pandang yang negatif mengenai dirinya sendiri dan situasi disekitarnya, memandang segala sesuatu dari sisi yang negatif, dan selalu menilai dirinya tidak mampu. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan subjek M yang menilai dirinya sebagai orang yang mudah cemas dan meskipun waktu persiapan dakwah cukup subjek tetap menilai dirinya kurang persiapan sehingga memunculkan perasaan takut yang

membuatnya cemas ketika berbicara di depan umum. Sedangkan seorang dengan pola pikir yang positif akan cenderung lebih memunculkan perspektif yang positif juga mengenai dirinya sendiri dan situasi disekitarnya, memandang segala sesuatu dari sisi yang positif, dan juga cenderung menilai dirinya mampu melakukan sesuatu. Hal ini sesuai dengan wawancara dengan subjek A, dimana subjek merasa lebih yakin dan percaya diri dengan dirinya dan persiapannya sebelum dakwah sehingga kurangnya rasa cemas yang muncul ketika berdakwah. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2007) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola berpikir positif dengan kecemasan berbicara di muka umum, dimana semakin berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di muka umum. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (dalam Dewi & Andrinto, 2006) dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari penelitian ini mengenai gambaran kecemasan berbicara di depan umum santri SMA di pondok pesantren menunjukkan sebanyak 45 responden (45%) mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi dan sebanyak 55 responden (55%) mengalami kecemasan berbicara di depan umum rendah.

Komponen dominan kecemasan berbicara di depan umum paling banyak yaitu komponen proses mental sebanyak (37%), selanjutnya komponen fisik sebanyak (34%), dan yang paling rendah adalah komponen emosional sebanyak (29%).

Hasil deskriptif berdasarkan data penunjang didapatkan bahwa santri yang mempunyai lebih banyak kecemasan tinggi adalah yang berdakwah 3-4 kali sebanyak (51,4%). Selanjutnya santri yang lebih banyak pada kecemasan rendah adalah yang berdakwah 1-2 kali dan >4 kali, takut salah berbicara dan pendengar, dan alasan berdakwah suka dan terpaksa.

### Daftar Pustaka

- Anwar, A. I. D. (2009). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara* (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Astrid. (2010). *Hubungan Antara Self-Efficacy*

*Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma* (Skripsi). Universitas Sanata Dharma.

- Dewi, A. P., & Andrinto, S. (2006). Hubungan Antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Fakultas Mahasiswa Keguruan. *Jurnal Klinis*, 1–49.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gufriyansyah, R. (2016). *Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Karakteristik Pendengar Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Unsyiah* (Skripsi). Universitas Syiah Kuala.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Dakwah. Retrieved from <https://kbbi.web.id/dakwah>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Santri. Retrieved from <https://kbbi.web.id/santri>.
- Kegiatan Santri di Pondok Pesantren. (2017, 22 September). *Samakarim.wordpress.com*. Retrieved from <https://samakarim.wordpress.com/2017/09/22/18-kegiatan-di-pondok-pesantren/>.
- Kusnandar, V. B. (2019, 25 September). Indonesia, Negara dengan Penduduk Muslim Terbesar Dunia. *Databoks.katadata.co.id*. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/25/indonesia-negara-dengan-penduduk-muslim-terbesar-dunia>.
- Laila, T. R. (2018). *Hubungan Kekuatan Karakter dan Kepatuhan Santri Pada Peraturan Pondok Pesantren* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nisaa, Y. K., & Naryoso, A. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 23(3), 286–293.
- Nugraheni, A. P. (2010). *Hubungan Antara Pola Pikir Negatif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*



- (Skripsi). Universitas Sanata Dharma.
- Puteri. (2007). *Hubungan Antara Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada mahasiswa* (Skripsi). Universitas Gunadarma.
- Rachmawati, F. A., Khiruddin, B., & Elli, N. H. (2017). Pelatihan Efikasi Diri Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Santri. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1).
- Rachmawati, F., & Naryono, W. (2014). Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(3), 675–681.
- Ratnasari, D. (2009). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMA Negeri 1 Srengat Blitar* (Skripsi). Universitas Negeri Malang.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa.
- Rogers, N. (2008). *Berani Bicara di Depan Publik, Edisi Revisi*. Bandung: Nuansa.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836.
- Saputri, P. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berbicara di Umum Pada Siswa Kelas XI SMA N 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430.
- Sari, E. D., & Kuncoro, J. (2006). Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada PT. Semen Gresik (Persero Tbk). *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 1(1), 35–37.
- Statistik Data Pondok Pesantren. (2019). *ditpdpontren.kemenag.go.id*. Retrieved from <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik>.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwito, & Fauzan. (2004). *Perkembangan Pendidikan Islam di Nusantara: Studi Perkembangan Sejarah dari Abad 13 hingga Abad 20 M*. Bandung: Angkasa.
- Tiara, E. T. M. (2010). *Deskripsi Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas X dan Kelas XI SMA Fransiskus Bandar Lampung Tahun Ajaran 2009/2010* (Skripsi). Universitas Sanata Dharma.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikoborneo*, 1(4), 220–227.