



KECEMASAN BERBICARA DITINJAU DARI LINGKUNGAN BELAJAR (STUDI FENOMENOLOGIS PADA SISWA KELAS X MAN 4 TANGERANG)

SPEAKING ANXIETY REVIEWED FROM THE LEARNING ENVIRONMENT (PHENOMENOLOGICAL STUDY ON GRADE X STUDENTS OF MAN 4 TANGERANG)

Muhamad Bagas Riyanto¹, Putri Dian Dia Conia², Lenny Wahyuningsih³

¹Univeristas Sultan Ageng Tirtayasa, Email : bagasbi030304@gmail.com

²Univeristas Sultan Ageng Tirtayasa, Email : putriconia@untirta.ac.id

³Univeristas Sultan Ageng Tirtayasa, Email : lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id

*email koresponden: bagasbi030304@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.1753>

Abstrack

Speaking anxiety is a significant obstacle experienced by students and has the potential to hinder participation and academic development. This research aims to (1) identify the learning environment factors that cause speaking anxiety in tenth-grade students of MAN 4 Tangerang, and (2) understand students' perceptions of their speaking anxiety experiences. This study employed a qualitative approach with a phenomenological method, involving 13 student participants selected through purposive sampling and one school counselor for source triangulation. Data were collected through observation and in-depth interviews, then analyzed using the Colaizzi method. The results showed that student anxiety was caused by three environmental factors: first, the physical environment as a conditional factor, where the classroom layout (U-shape formation) increased the feeling of being conspicuous; second, the socio-emotional environment as the most dominant factor, triggered by negative interactions (public reprimands from teachers) and mitigated by affective support; third, the academic environment as the peak of anxiety intensity due to evaluative situations (oral/tahfidz exams) and sudden calls. Material preparedness was found to be the most potent internal coping strategy. It was concluded that the root of this phenomenon is the students' internal cognitive perception, namely the "fear of negative evaluation", which is activated by triggers in all three environments, although proactive resilience and self-improvement motivation were also found in the students.

Keywords: Speaking Anxiety, Learning Environment, Phenomenology, Madrasah Students.

Abstrak

Kecemasan berbicara merupakan hambatan signifikan yang dialami siswa dan berpotensi menghambat partisipasi serta perkembangan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan belajar yang menyebabkan kecemasan berbicara pada siswa kelas X MAN 4 Tangerang, dan (2) memahami persepsi siswa tentang pengalaman kecemasan berbicara yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan 13 partisipan siswa yang dipilih melalui purposive sampling serta seorang guru BK untuk triangulasi sumber. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam, kemudian dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan siswa disebabkan oleh tiga faktor lingkungan: pertama, lingkungan fisik sebagai faktor kondisional, penataan ruang (formasi letter U) meningkatkan perasaan tersorot (conspicuousness). Kedua, lingkungan sosioemosional sebagai



faktor paling dominan, dipicu oleh interaksi negatif (teguran terbuka guru) dan diredam oleh dukungan afektif. Ketiga, lingkungan akademik sebagai puncak intensitas cemas akibat situasi evaluatif (ujian lisan/tahfidz) dan panggilan tiba-tiba. Kesiapan materi (preparedness) ditemukan sebagai strategi coping internal paling ampuh. Disimpulkan bahwa akar dari fenomena ini adalah persepsi kognitif internal siswa, yaitu "ketakutan akan penilaian negatif" (fear of negative evaluation), yang diaktifkan oleh pemicu di ketiga lingkungan tersebut, meskipun ditemukan pula adanya resiliensi dan motivasi perbaikan diri yang proaktif pada siswa.

Kata Kunci : Kecemasan Berbicara, Lingkungan Belajar, Fenomenologi, Siswa Madrasah.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan landasan fundamental dalam membentuk identitas, intelektual, dan karakter individu¹. Pada masa remaja, pendidikan memegang peran krusial dalam memfasilitasi transisi menuju kedewasaan, di mana kemampuan komunikasi menjadi salah satu kompetensi inti yang harus dikuasai. Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) bukan hanya sekadar keterampilan akademis, melainkan sarana vital bagi siswa untuk menyampaikan gagasan, berinteraksi sosial, dan mengaktualisasikan diri.² Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami hambatan psikologis berupa kecemasan berbicara (*speaking anxiety*) atau yang dikenal sebagai *Communication Apprehension* (CA). McCroskey mendefinisikan CA sebagai tingkat kecemasan individu yang diasosiasikan dengan komunikasi nyata maupun yang diantisipasi dengan orang lain.³

Pendidikan Fenomena kecemasan ini menjadi tantangan serius di lingkungan pendidikan. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara cenderung menghindari situasi komunikasi, sulit mengungkapkan pikiran, dan mengalami tekanan emosional yang dapat menghambat prestasi akademik serta interaksi sosial mereka⁴. Berdasarkan observasi awal di MAN 4 Tangerang, ditemukan bahwa sejumlah siswa kelas X menunjukkan gejala kecemasan tinggi saat harus berbicara di depan kelas, seperti bersikap pasif, menghindari kontak mata, dan menunjukkan ketegangan fisik.⁵ Kondisi ini mengindikasikan adanya hambatan dalam proses aktualisasi diri siswa di sekolah.

Lingkungan belajar di sekolah, yang mencakup aspek fisik dan non-fisik, diduga kuat menjadi faktor eksternal yang memengaruhi tingkat kecemasan ini. Lingkungan belajar yang kondusif seharusnya dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan percaya diri. Sebaliknya,

¹ Yulianti. (2021). *Pentingnya Pendidikan Karakter untuk Membangun Generasi Emas Indonesia*. 5(1)

² Muthahar, C. M. S., & Fatonah, K. (2022). Strategi Guru Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara Bagi Siswa Kelas VI di SDN Jatirangga II Bekasi. *Universitas Esa Unggul*.

³ Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298-309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>

⁴ Yoioga, R., & Rustam, S. (2024). Analisis Faktor Kecemasan Berbicara Mahasiswa dalam Pembelajaran. *Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*.

⁵ Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*.



lingkungan yang kurang mendukung, seperti suasana kelas yang tidak kondusif atau hubungan sosial yang kurang harmonis, dapat memperburuk rasa cemas siswa⁶.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat kecemasan, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi.⁷ Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam makna dan pengalaman subjektif siswa terkait kecemasan berbicara yang mereka alami dalam konteks lingkungan belajar mereka yang spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan belajar yang memicu kecemasan berbicara serta memahami persepsi siswa terhadap fenomena tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi esensi pengalaman subjektif siswa terkait kecemasan berbicara. Desain ini dipilih untuk memahami bagaimana siswa memaknai interaksi mereka dengan lingkungan belajar yang memicu kecemasan (Muslimin et al., 2024). Penelitian dilaksanakan di MAN 4 Tangerang pada bulan Juli hingga September 2025. Partisipan penelitian berjumlah 13 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi partisipan adalah siswa yang menunjukkan gejala kecemasan berbicara (seperti menghindari kontak mata, gugup, atau pasif) saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, satu orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) dilibatkan sebagai informan sekunder untuk keperluan triangulasi sumber guna memvalidasi data.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif di kelas untuk mengamati dinamika lingkungan dan perilaku siswa, serta wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur untuk menggali perasaan dan persepsi siswa. Instrumen panduan wawancara disusun berdasarkan tiga dimensi lingkungan belajar: fisik, sosioemosional, dan akademik. Analisis data mengacu pada metode Colaizzi yang meliputi tujuh tahapan: (1) membaca transkrip berulang kali untuk pemahaman konteks; (2) mengekstraksi pernyataan signifikan; (3) memformulasikan makna; (4) mengelompokkan tema (*clustering themes*); (5) menyusun deskripsi mendalam (*exhaustive description*); (6) mengidentifikasi struktur fundamental fenomena; dan (7) melakukan validasi temuan kepada partisipan (*member checking*) untuk menjamin kredibilitas hasil penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data fenomenologis, ditemukan bahwa kecemasan berbicara siswa tidak muncul dalam ruang hampa, melainkan merupakan respons kompleks terhadap interaksi dinamis antara individu dengan tiga dimensi lingkungan belajar: fisik, sosioemosional, dan akademik.

⁶ Zaturrahmi. (2019). Lingkungan Belajar Sebagai Pengelolaan Kelas: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*. <https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>

⁷ Khaerunnisa, P., Nugraha, A., & Arumsari, C. (2020). Profil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMA. *QUANTA*, 4(3). <https://doi.org/1022460/q.v2ilp21-30.642>



a. Lingkungan Fisik

Temuan menunjukkan bahwa lingkungan fisik berfungsi sebagai faktor kondisional yang memengaruhi kenyamanan dan fokus siswa. Aspek sensorik seperti suhu ruangan yang panas dan kebisingan dilaporkan mengganggu konsentrasi dan meningkatkan agitasi fisik. Namun, temuan paling signifikan berkaitan dengan penataan ruang kelas. Siswa secara konsisten melaporkan bahwa formasi tempat duduk berbentuk Letter U atau melingkar meningkatkan kecemasan dibandingkan formasi baris lurus. Dalam formasi Letter U, siswa merasa terekspos dan menjadi pusat perhatian (*conspicuousness*) dari segala arah, yang memicu kesadaran diri berlebihan. Hal ini sejalan dengan teori Buss yang menyatakan bahwa *conspicuousness* atau perasaan menjadi pusat perhatian adalah salah satu pemicu utama kecemasan sosial. Sebaliknya, formasi baris memberikan "ruang sembunyi" psikologis yang menurunkan persepsi sorotan audiens⁸.

Dalam definisi yang umum dipahami dalam budaya Indonesia, "karakter" mengacu pada sifat, temperamen, kemampuan intelektual, moral, dan perilaku seseorang yang membedakannya dari orang lain

b. Lingkungan Sosioemosional

Lingkungan sosioemosional ditemukan sebagai faktor dominan dalam memoderasi tingkat kecemasan. Interaksi dengan guru memiliki dampak ganda. Di satu sisi, dukungan verbal dan sikap hangat terbukti meningkatkan efikasi diri siswa. Lingkungan psikologis yang mendukung ini mampu meredam kecemasan dan meningkatkan efektivitas belajar.⁹ Di sisi lain, interaksi negatif seperti teguran terbuka (*public reprimand*) menjadi pemicu kecemasan yang kuat.

Dinamika teman sebaya juga menunjukkan pola ambivalen. Dukungan teman (*peer support*) berfungsi sebagai penyangga emosional, sementara ejekan atau sikap meremehkan secara signifikan merusak fokus. Hal ini relevan dengan pandangan bahwa pada masa remaja, hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi sangat krusial dan siswa sangat sensitif terhadap penilaian sosial¹⁰. Temuan ini mengonfirmasi bahwa rasa aman psikologis (*psychological safety*) dalam kelas adalah prasyarat mutlak untuk partisipasi lisan yang aktif.¹¹

⁸ Amogne, D., & Yigzaw, A. (2013). Oral Communication Apprehension. Competence and Performance Among Maritime Engineering Trainees. *Journal of Media and Communication Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.5897/JMCS12.045>

⁹ Kurniawan, D. (2022). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal universitas Sebelas Maret*, 6. <https://jurnal.uns.ac.id/she>

¹⁰ Sulhan, A. A. N., Ardaniah, H. N., Nasrullah, & Rahmadi, S. M. (2024). Periodasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1.

¹¹ Nurdiana, R. (2023). Analisis Pengaruh Lingkungan Fisik terhadap Minat Aktivitas Belajar Anak Usia Dini. *Thufuli: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1)



c. Lingkungan Akademik

Lingkungan akademik menjadi arena di mana kecemasan mencapai intensitas puncaknya. Situasi evaluatif formal, khususnya ujian lisan, diidentifikasi sebagai stressor utama karena adanya ketakutan akan penilaian buruk yang mengancam citra diri siswa.¹² Kecemasan ini diperparah oleh metode pengajaran yang tidak terduga, seperti penunjukan siswa secara mendadak (*sudden calling*). Metode ini menciptakan situasi baru yang tak terduga (*novelty*), yang menurut Buss dapat menghilangkan rasa kendali (*sense of control*) siswa dan memicu respons kaget.

Namun, penelitian ini menemukan bahwa kesiapan materi (preparedness) adalah strategi coping internal yang paling efektif. Siswa yang merasa siap melaporkan penurunan kecemasan yang drastis. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara lahir dari perpaduan faktor internal (penilaian kemampuan) dan tekanan eksternal (tuntutan tugas) yang saling memengaruhi.¹³

d. Persepsi Siswa

Analisis mendalam mengungkap bahwa akar dari gejala kecemasan tersebut adalah ketakutan akan penilaian negatif (*fear of negative evaluation*). Siswa merasa diawasi oleh "audiens imajiner" yang mengkritisi tindakan mereka, sebuah fenomena yang dikenal sebagai egosentrisme remaja.¹⁴ Persepsi ini diperkuat oleh perbandingan sosial (*social comparison*), di mana siswa merasa "minder" dibandingkan teman yang lebih fasih. Meskipun demikian, temuan menunjukkan adanya resiliensi di mana siswa menjadikan perbandingan tersebut sebagai motivasi. Upaya ini sejalan dengan pembentukan identitas diri yang positif yang krusial untuk mengelola kecemasan di masa depan.¹⁵

4. KESIMPULAN

Berbasis Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan berbicara pada siswa Madrasah Aliyah merupakan fenomena multidimensi yang terbentuk dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan belajarnya. Tiga aspek lingkungan belajar teridentifikasi sebagai faktor determinan. Pertama, lingkungan fisik berfungsi sebagai faktor kondisional, di mana pengaturan tempat duduk formasi Letter U secara signifikan meningkatkan perasaan "tersorot" (*conspicuousness*) dan kesadaran diri berlebih. Kedua, lingkungan sosioemosional menjadi faktor paling dominan; interaksi negatif dengan guru (seperti teguran terbuka) memicu

¹² Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2).

<https://journals.telkomuniversity.ac.id/IJDPR>

¹³ Sari, S. D., & Susanti, H. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris pada Mata Kuliah Speaking for Akademik Purposes. *Jurnal IKIP PGRI Pontianak*.

<https://journal.ikippgrptk.ac.id/index.php/snpp/index>

¹⁴ Irola, D., & Kalifia, D. A. (2024). Aspek Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial humaniora*, 3, 128-132. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3il.2111>

¹⁵ Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298-309.

<https://doi.org/10.18860/jips.v3il.21072>



kecemasan, sedangkan dukungan teman sebaya (peer support) bertindak sebagai buffer yang mereduksi ketegangan. Ketiga, lingkungan akademik menjadi puncak pemicu kecemasan melalui situasi evaluatif formal dan metode penunjukan mendadak (sudden calling) yang menghilangkan rasa kendali siswa.

Secara fundamental, akar dari kecemasan ini adalah persepsi internal siswa berupa ketakutan akan penilaian negatif (fear of negative evaluation) yang mengancam citra diri mereka. Meskipun demikian, penelitian ini juga mengungkap sisi resiliensi siswa, di mana perbandingan sosial tidak selamanya melemahkan, tetapi juga dapat memicu motivasi untuk memperbaiki diri. Oleh karena itu, strategi mitigasi kecemasan tidak cukup hanya berfokus pada siswa, tetapi menuntut peran aktif pendidik dalam menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis (psychological safety) dan mendesain pembelajaran yang memfasilitasi kesiapan materi (preparedness) siswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amogne, D., & Yigzaw, A. (2013). Oral Communication Apprehension, Competence and Performance Among Maritime Engineering Trainees. *Journal of Media and Communication Studies*, 5(1).
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298–309.
- Irola, D., & Kalifa, D. A. (2024). Aspek Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3, 128–132.
- Khaerunnisa, P., Nugraha, A., & Arumsari, C. (2020). Profil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMA. *QUANTA*, 4(3).
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*.
- Kurniawan, D. (2022). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Minat Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Universitas Sebelas Maret*.
- Muthahar, C. M. S., & Fatonah, K. (2022). Strategi Guru Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara Bagi Siswa Kelas VI di SDN Jatirangga II Bekasi. *Universitas Esa Unggul*.
- Nurdiana, R. (2023). Analisis Pengaruh Lingkungan Fisik Kelas terhadap Minat Aktivitas Belajar Anak Usia Dini. *Thufuli: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1).
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2).
- Sari, S. D., & Susanti, H. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mata Kuliah Speaking for Academic Purposes. *Jurnal IKIP PGRI Pontianak*.
- Sulhan, A. A. N., dkk. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1.



Yoioga, R., & Rustam, S. (2024). Analisis Faktor Kecemasan Berbicara Mahasiswa dalam Pembelajaran. *Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*.

Yulianti. (2021). Pentingnya Pendidikan Karakter untuk Membangun Generasi Emas Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 5(1).

Zaturrahmi. (2019). Lingkungan Belajar Sebagai Pengelolaan Kelas: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*.