

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi manusia, pendidikan merupakan usaha yang terencana untuk mempengaruhi serta menolong anak yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, jasmani serta akhlak yang bertahap mampu membawa mereka kepada tujuan serta cita-citanya yang paling besar, sehingga anak tersebut mendapatkan kehidupan yang senang serta apa yang dikerjakannya dapat bermanfaat bagi dirinya, masyarakat, bangsa, Negara serta agama. Pendidikan juga merupakan usaha yang dilakukan untuk membantu anak agar mampu melakukan tugasnya secara mandiri dan bertanggung jawab.

Sebagaimana yang dikatakan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan seluruh usaha agar masyarakat dapat meningkatkan kemampuan untuk dapat memiliki pengetahuan rohani, mengontrol diri, berkepribadian yang baik, cerdas, berakhlak, pantang menyerah, kreatif, mandiri dan mempunyai keahlian yang dibutuhkan sebagai masyarakat serta warga Negara.

Dunia pendidikan sendiri masih mengalami begitu banyak masalah, baik itu dari sekolah atau perilaku siswa. Salah satu masalah yang masih banyak terjadi pada dunia pendidikan adalah kecemasan berbicara yang dialami oleh siswa. Kecemasan berbicara pada siswa yang sering kali terjadi adalah ketika siswa berbicara dan takut salah dan ditertawakan oleh teman yang lain, muncul fikiran-fikiran negatif pada saat berpendapat didepan umum, takut melakukan kesalahan, merasa tidak didengarkan sehingga merasa gugup dan tidak percaya diri ketika menyampaikan pendapat didepan umum.

Berbicara didepan umum sendiri merupakan suatu keahlian yang sangat penting untuk membantu siswa mengikuti kegiatan belajar dan mengajar, dimana siswa dapat memberikan pendapat, bertanya, menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, berbicara didepan umum dan juga dapat mempresentasikan gagasan yang dimilikinya. Berbicara juga merupakan suatu aktivitas yang setiap saat dilakukan oleh semua orang, namun tidak semua orang mampu untuk berbicara didepan umum. Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara akan mengarahkan dirinya untuk tidak tampil didepan umum, mengurangi intensitas bertemu dengan orang dikeramaian, dan menghindari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh guru.

Rahmawati (dalam Khairunisa, 2019, h. 214) melakukan penelitian mengenai kecemasan berbicara dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 70% siswa mengalami kecemasan berbicara didepan umum yang sangat tinggi. Aswida, dkk (dalam Khairunisa, 2019, h. 214) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat 76,76% siswa memiliki kecemasan berbicara yang tinggi. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan masih banyak terdapat siswa yang memiliki kecemasan berbicara.

Salah satu cara guru BK dalam membantu mengatasi kecemasakan berbicara yang dialami siswa adalah dengan melakukan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Dengan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama mendapatkan kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok.

Prayitno (2013, h. 311) manfaat yang diperoleh siswa melalui konseling kelompok adalah meningkatkan kemampuan komunikasi, sosial, pengendalian diri dan bertanggungjawab.

Sukardi (dalam Hendri, 2019, h. 5) tujuan dari konseling kelompok yaitu: 1) Melatih untuk berbicara didepan orang banyak, 2) Melatih untuk menghargai teman sebaya, 3) melatih untuk mengembangkan bakat dan minat dan 4) Menyelesaikan masalah-masalah kelompok. Konseling kelompok juga bertujuan untuk melatih kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi, hal ini dikarenakan semua anggota kelompok saling berkomunikasi dan semua anggota kelompok akan terlibat dalam kegiatan.

Bradley (dalam Irmawati, 2020, h.6) salah satu teknik konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa adalah *Desensitisasi Sistematis*, yaitu merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam mengatasi rasa cemas. Penerapan teknik ini digunakan untuk mengurangi rasa cemas bahkan menghilangkan rasa cemas dengan melakukan respon berlawanan dari rasa cemas tersebut.

*Desensitisasi Sistematis* adalah teknik yang dilakukan secara berulang kali dengan cara mengingat, membayangkan, atau mengalami secara nyata kejadian yang mengingatkan kecemasan dan setelah itu melatih diri untuk merasa tenang untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian tersebut. Membayangkan dan mengalami kembali hal-hal yang menyebabkan kecemasan merupakan hal yang tidak diinginkan sehingga dapat mencegah kecemasan tersebut timbul.

Konseling kelompok teknik *Desentisasi Sistematis* digunakan untuk mengatasi kecemasan, teknik *Desentisasi Sistematis* menjejarkan seseorang yang memiliki kecemasan untuk dapat berani menghadapi rasa cemas tersebut. Teknik *Desentisasi Sistematis* dapat meringankan bahkan menghilangkan kecemasan. *Desentisasi Sistematis* merupakan teknik konseling yang memiliki pendekatan berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Belajar yang dimaksud adalah perubahan perilaku yang relative permanen sebagai hasil belajar dan pengalaman.

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Desensitisasi Sistematis* adalah suatu prosedur dimana konseli berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu melatih diri untuk merasa tenang untuk menekan kecemasan yang di sebabkan oleh kejadian tersebut.

Fenomena yang terjadi di MAN 1 Aceh Tenggara melalui hasil dari wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa mengatakan bahwa mereka merasa gemetar, mengeluarkan keringat yang berlebihan, jantung yang berdetak kencang, dan merasakan telapak tangan yang dingin apabila harus berbicara didepan umum atau diberi pertanyaan oleh guru atau orang lain. Dari penuturan siswa mereka juga mengaku jika mereka takut berbicara didepan umum atau berpendapat dikarenakan mereka takut melakukan kesalahan dan takut ditertawakan oleh siswa lain. Wawancara yang dilakukan pada guru masih cukup banyak siswa yang memiliki kecemasan berbicara, guru mengatakan banyak siswa yang menghindar apabila disuruh untuk berbicara didepan kelas, merasa gugup apabila diberi pertanyaan, dan tubuh yang gemetar. Guru juga mengatakan bahwa

siswa yang memiliki kecemasan berbicara dapat mengakibatkan terhambatnya proses belajar dan mengajar dimana siswa tidak dapat mengeluarkan pendapat dan mengikuti pelajaran dengan efektif.

Berdasarkan uraian di atas dan fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas XI MAN 1 Aceh Tenggara Tahun Ajaran 2021/2022”.

## **1.2 Batasan Masalah**

Penelitian ini berfokus pada “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas XI MAN 1 Aceh Tenggara Tahun Ajaran 2021/2022”

## **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara siswa kelas XI MAN 1 Aceh Tenggara Tahun Ajaran 2021/2022?.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas XI MAN 1 Aceh Tenggara Tahun Ajaran 2021/2022.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis.

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori mengenai pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* terhadap kecemasan berbicara siswa, dan dapat menjadikan sumber informasi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Siswa

Melalui kegiatan Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis*, siswa dapat merubah kecemasan berbicara dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok.

#### 2) Bagi Konselor

Apabila layanan Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengatasi kecemasan berbicara siswa, maka kegiatan Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* yang diberikan efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara siswa.

#### 3) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* dalam mengatasi kecemasan berbicara siswa.