

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan tempat untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM). Peningkatan mutu SDM akan tercapai jika ada arahan maupun tujuan yang jelas terkait dengan pelaksanaan pendidikan. Perilaku pendidikan dilahirkan oleh proses komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga dapat menyelesaikan konflik. Berbicara, mendengar, dan kemampuan memahami media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti dalam situasi personal dan sosial.

Salah satu jenis emosi yang sering dialami oleh siswa ialah cemas, realitas dilapangan menunjukkan bahwa setiap jumlah siswa yang mengalami kecemasan semakin meningkat. Kecemasan yang berlebihan pada siswa akan mengakibatkan dirinya bisa mengalami kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, tidak percaya diri, putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak efektif dan tidak dapat mencapai prestasi yang optimal. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi akan merasakan bahwa kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kegiatan yang mengancam dirinya.

Kecemasan saat berbicara adalah keberadaan orang lain, yang mana anggapan salah mengenai khalayak menjadi 'hantu' yang menakutkan dalam pikiran. Kecemasan hanya bisa direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Rakhmat (2002) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antarpribadi maupun di depan umum. Pada penelitian kali ini peneliti akan menekankan pada kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah sebuah keadaan yang wajar saja terjadi, bahkan disebut sebagai bagian dari pengalaman berbicara di depan publik. Namun ketika kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa seseorang, inilah yang menjadi masalah. Karena ketika performa individu terganggu, hal tersebut menunjukkan ketidakmampuan diri dalam menghadapi situasi. Perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan (Osborne, 2004:127).

Penelitian Zimbardo pada Universitas Stanford di California, AS (Rakhmat, 2006: 98) menyatakan kecemasan membuat individu merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Individu yang cenderung mengalami kecemasan ditandai dengan ketegangan otot dan adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi, kemudian individu tersebut akan

menolak untuk bersosialisasi dengan orang lain, keadaan individu akan membaik ketika ketegangannya berkurang.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Ria Candrawati, dkk (2015: 5) pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo menghasilkan 26,7% siswa mempunyai kategori kecemasan sangat tinggi, 59,4% siswa mempunyai kategori kecemasan tinggi, 10,6% siswa mempunyai kategori kecemasan sedang, dan 3,3% siswa mempunyai kategori kecemasan sangat rendah.

Individu yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berkomunikasi bila terdesak. Jika berbicara, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu mengundang reaksi individu dan individu tersebut akan dituntut berbicara lagi. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, ini dimungkinkan karena individu tersebut mempresepsi akan adanya reaksi negatif.

Kecemasan merupakan suatu kekurangan dalam berhubungan sosial, karena individu yang gugup (*nervous*) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial, misalnya ketika individu mengalami *nervous*, individu tersebut mungkin menunjukkan indikasi-indikasi seperti gemetar, gelisah, menghindari orang lain, tidak lancar berbicara dan kesulitan berkonsentrasi (Dayakisi & Hudaniah, 2003: 92).

Kecemasan berbicara tergolong pada kriteria fobia sosial maupun gangguan kecemasan sosial. Kondisi tersebut ditandai dengan kekuatan dalam menunjukkan performan maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berimplikasi terhadap kualitas kehidupan individu,

mempengaruhi fungsi dan relasi dengan komunitasnya. Jika dilihat dari kenyataannya, perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini.

Gejala kecemasan saat berbicara di depan umum dapat dirasakan secara fisiologis dan juga psikologis, untuk fisiologis dapat berupa keluarnya keringat pada tubuh dan juga telapak tangan, kemudian detak jantung yang semakin cepat, ketegangan otot, serta gemetarnya tubuh terutama pada kaki dan suara yang bergetar. Sedangkan untuk keadaan psikologis sendiri di dalam pikiran muncul ketakutan yang irasional, tidak mampu untuk berkonsentrasi dan rasa tidak tenang.

Lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara dini sangat perlu menciptakan suasana yang dapat membesarkan hati atau mendorong remaja berani untuk mengkomunikasikan pikiran-pikirannya. Ini penting agar anak/remaja terbiasa dengan leluasa dan tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan untuk mengkomunikasikan apa saja yang di pikirkannya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di MTsN 1 Tapanuli Tengah pada tanggal 07–14 Januari 2019, terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara.

Kecemasan berbicara disebabkan faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar diri siswa. Hasil wawancara dengan siswa, siswa mengaku bahwa dirinya malu jika berhadapan dan berbicara di depan orang banyak. Siswa berpikir bahwa ketika berbicara di depan umum, orang di sekitar akan memperhatikan dan mengkritik penampilan atau perilaku klien yang yang membuat klien merasa

sangat cemas dan tidak nyaman. Hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling dan guru mata pelajaran menyatakan bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami kecemasan berbicara seperti gugup saat ingin tampil di depan kelas atau di podium, tidak berani mengungkapkan pendapatnya saat di kelas maupun diluar kelas, gelisah saat tampil, sering lupa tentang bahan yang ingin di tampilkan padahal siswa sudah menghafalnya di rumah dan tidak mau berkomunikasi dengan teman-temannya atau cenderung diam di kelas maupun di luar kelas.

Peneliti juga memperoleh data dalam bentuk media cetak yaitu hasil *need assessment* yang berupa hasil analisis DCM, berdasarkan data tersebut dijelaskan bahwa permasalahan yang dialami siswa di sekolah adalah masalah pada bidang pribadi yang menyatakan bahwa 42,24% dan masalah sosial yang menyatakan bahwa 35,69% siswa cemas dalam berbicara dan merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak. Hal tersebut diperkuat oleh beberapa pendapat dari guru bidang study yang mengajar di kelas yang mengatakan hal demikian.

Melihat dari sisi patologis permasalahan kecemasan ini menjadi sesuatu yang wajar terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Ini dengan alasan bahwa kecemasan umum merupakan gejala psikologis yang pastinya terjadi pada setiap siswa. Hanya saja persoalan yang dianggap wajar tersebut menjadi sebuah fenomena patalogis ketika kecemasan itu berlebihan. Kecemasan ini menghasilkan pengaruh negatif pada diri siswa, salah satunya dalam bidang akademiknya. Sebaliknya jika kecemasan ini dapat diatasi siswa akan percaya diri, berprestasi, tidak mudah menyerah, dan siap bersaing di bidang ilmunya.

Di dalam bimbingan dan konseling, siswa yang dianggap bermasalah ketika tidak dapat menjalani kehidupan efektif sehari-hari (KES) seperti permasalahan kecemasan yang terjadipada siswa saat ini yang berdampak negatif, ada beberapa alternatif pemberian bantuan yang dapat diberikan oleh konselor atau guru BK untuk membantu siswa yang mengalami masalah ini seperti konseling individual, layanan inforasi atau konseling kelompok. Pada penelitian ini peneliti memandang permasalahan kecemasan khususnya kecemasan dalam berbicara ini harus segera diselesaikan melalui salah satu layanan konseling yaitu konseling kelompok.

Menurut Juntika Nurihsan (dalam Edi Kurnanto, 2013:7) konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pecegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Sedangkan menurut Prayitno (2012:149) bahwa konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Kegiatan dalam konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama para anggota kelompok, yang diantaranya cara yang mudah saling mengenal dan membantu dengan cara sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok Dengan layanan konseling kelompok ini peneliti berharap teknik *cognitif restructuring* dapat membantu siswa agar tidak cemas dalam berbicara.

Menurut Cormier dan Nurius (dalam Krisnayana dkk, 2014: 6) bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi negatif atau

kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Menurut Dombeck (dalam Bready 2016: 225) *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini di rancang untuk mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penialaian habitual sedemikian rupa. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Kecemasan bukanlah permasalahan yang biasa dan tidak boleh diabaikan begitu saja. Permasalahan kecemasan siswa saat ini akan berdampak pada masa sekarang dan masa depannya. Peneliti menganggap penting melakukan penelitian ini, jika tidak permasalahan kecemasan yang dialami siswa saat ini akan terus meningkat dan berdampak pada yang lain. Individu yang memiliki kecemasan berbicara tersebut, disebabkan karena adanya penyimpangan cara berpikir atau kognisi individu. Adapun salah satu layanan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan berbicara adalah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitif Restructuring*.

Siswa yang cemas dalam berbicara diberikan *treatment* oleh terapis untuk mengatasi kecemasan dan pikiran negatif terhadap lingkungan sosialnya dengan menggunakan metode *Cognitif Restructuring (CR)*, siswa dibantu untuk menstruktur ulang kognisinya yang terbiasa untuk berpikir dengan mindset negatif dan menyebabkan rasa cemas terhadap lingkungan sosialnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti mengajukan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah T.A 2018/2019”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Adanya siswa yang merasa cemas apabila berbicara di depan umum untuk menyampaikan pikirannya secara lisan, baik pada diskusi kelompok, bertanya kepada guru, maupun ketika persentasi didepan kelas.
2. Adanya faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara siswa
3. Adanya hal yang menjadi penyebab siswa mengalami kecemasan berbicara
4. Kurang efektifnya siswa dalam berbicara di dalam kelas.
5. Adanya masalah kecemasan saat berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah.

1.3 Batasan Masalah

Setelah permasalahan diidentifikasi, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti agar penelitian ini dapat terfokus secara efektif dan efisien sehingga akan tercapai sasaran yang diinginkan. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah T.A 2018/2019”.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah T.A 2018/2019?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah T.A 2018/2019”.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak, antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya di bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.
- b. Untuk menambah wawasan dan informasi serta referensi di bidang ilmu bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam menangani penyesuaian sosial siswa disekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi sekolah, dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus memperkaya pengetahuan sekolah akan layanan bimbingan dan konseling dalam hal ini adalah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
- b. Bagi guru BK, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk lebih bisa mengurangi masalah kecemasan berbicara siswa di depan umum sehingga dapat meningkatkan cara berbicara siswa di depan umum dengan lebih percaya diri, berani, dan tidak ada perilaku menghindar lagi.
- c. Bagi siswa, dapat memberikan pengetahuan kepada siswa tentang konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, siswa dapat mengetahui penyebab, ciri-ciri, faktor dari kecemasan berbicara di depan umum dan cara atau solusi untuk mengurangi kecemasannya.
- d. Bagi peneliti, dapat digunakan sebagai acuan dan masukan bagi mahasiswa calon konselor di jurusan Bimbingan dan Konseling, serta bagi guru Bimbingan dan Konseling di MTsN 1 Tapanuli Tengah dalam memberikan Bimbingan dan Konseling kepada siswa, khususnya terkait dengan layanan Konseling Kelompok dalam membantu kecemasan berbicara siswa di depan umum.
- e. Bagi peneliti lanjutan, penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengalaman dan wawasan tentang kecemasan berbicara di depan umum.