

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal yang pertama ayat keempat tentang Sistem Pendidikan Nasional dikatakan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik memiliki hak untuk dapat mengembangkan potensi dalam dirinya yang meliputi prestasi belajar dan hubungan sosial yang dibentuk dalam lingkungan sekolah yang dapat ditinjau dari cara interaksi dan komunikasi siswa dengan seluruh warga sekolah. Komunikasi menjadi jembatan dan sangat berperan dalam keberhasilan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Siswa SMP yang sedang berada dalam masa remaja yang penuh dengan perubahan,gejolak dan emosi yang belum matang serta adanya tuntutan dari lingkungan yang menekan siswa untuk mampu menjalin komunikasi dan mampu berbicara di depan umum seperti mempresentasikan tugas, menjawab pertanyaan guru dan berdiskusi dengan teman secara tidak langsung menimbulkan kecemasan dalam diri siswa. Hal ini berhubungan dengan pendapat Hurlock (2003) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah sebuah masa yang dipenuhi dengan pergolakan, tantangan atau hambatan serta perubahan emosi yang meliputi perubahan fisik, psikologis dan sosial.

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada hal-hal tertentu. Memiliki kecemasan adalah hal yang wajar, karena rasa cemas adalah reaksi yang

muncul akibat tekanan yang dirasakan individu akan suatu kondisi tertentu. Namun apabila kecemasan tersebut dibiarkan secara terus-menerus justru dapat memiliki dampak yang tidak baik bagi individu yang merasakannya. Salah satu kecemasan yang sering dialami oleh siswa adalah kecemasan berbicara di depan umum. Sejalan dengan pendapat diatas hasil penelitian McCroskey menyebutkan bahwa kecemasan berbicara dialami oleh 20% siswa baik di sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, bahkan di tingkat universitas (dalam Argarini,2019).

Menurut Beaty kecemasan berbicara di depan umum adalah satu lagi jenis ketakutan atau kegugupan asli yang dialami oleh seorang individu ketika berbicara di depan banyak orang sebagai ukuran pembelajaran sosial. Geist berpendapat bahwa kegugupan dapat muncul dari permintaan sosial yang tidak masuk akal yang tidak dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan dan pedoman pencapaian individu terlalu tinggi dengan kapasitas mereka, misalnya ketidakmampuan untuk menghadapi situasi atau diri sendiri.(dalam Gunarsa, 2000).

Pendapat diatas sejalan dengan pernyataan Sunil K Jangir (dalam Latifah, 2019) yang mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sebagai keadaan ketegangan, kecurigaan, atau ketakutan, yang disebabkan oleh pemikiran akan ancaman ketika hadir di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum sangat umum di kalangan siswa dan masyarakat. Hal senada juga disampaikan oleh Bandura(1997) bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan

ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu perormansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademis.

Disamping itu, Matindas mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan gejala-gejala psikologis, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik Matindas (dalam Anwar 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ria Candrawati dkk (2015) yang berjudul “pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan komunikasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu T.P 2014/2015” menyatakan bahwa dari 30 orang siswa yang menjadi subyek penelitian sebanyak 47% siswa berada pada kategori tinggi dan 53% siswa berada dalam kategori sedang dan 0% siswa berada dalam kategori rendah. Artinya tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum masih tinggi dan tentunya hal ini akan berdampak bagi prestasi siswa baik dari segi akademis maupun non-akademis. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan sebuah permasalahan yang perlu untuk dituntaskan dan diselesaikan agar tidak memberikan dampak yang negatif bagi siswa.

Berdasarkan hasil observasi peneliti ketika melaksanakan magang 3 di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan ditemukan fenomena bahwa di dalam setiap ruangan kelas yang dimasuki peneliti terdapat siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini diketahui melalui respon fisik dan psikologis siswa yang menunjukkan gejala kecemasan yaitu berbicara dengan terbata-bata, berusaha menghindar dengan berulang kali izin ke toilet, gugup, tangan dan tubuh yang

gemetar dan lebih banyak menunduk ketika peneliti ataupun guru mengajukan pertanyaan. Melalui wawancara dengan siswa, ditemukan fakta bahwa siswa merasa jantung berdebar dan rasa takut berlebihan ketika dimintai guru untuk menjawab pertanyaan, maju ke depan atau untuk mempresentasikan tugas. Hal tersebut dikuatkan oleh guru BK yang menyatakan bahwa siswa yang sering masuk ruang BK juga memiliki masalah yang serupa yaitu tidak berani untuk berkomunikasi dengan guru BK dan hanya diam saja.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan atau kondisi seorang individu yang ditimbulkan akibat dari ketidaksiapan individu dalam mengemukakan pendapat di depan khalayak ramai yang dapat terjadi karena perasaan malu, takut salah dan disalahkan dan takut menjadi pusat perhatian orang lain. Kecemasan ini dapat menimbulkan rasa tidak menyenangkan bagi siapa saja yang merasakannya seperti takut, tegang, gugup, jantung berdebar, tangan dan anggota tubuh tertentu terasa dingin, dan akibat paling fatal dari kecemasan ini adalah siswa menjadi pribadi yang penuh dengan ketakutan dan tidak berani dalam melakukan hal apapun ketika berada di depan umum sehingga tugas perkembangan siswa tidak terpenuhi.

Melihat kondisi dan hasil dari kegelisahan berbicara di depan umum, pekerjaan dan investasi instruktur pembimbing sangat diperlukan dalam meredakan masalah kecemasan, ini juga karena para pendidik BK tersedia untuk membantu siswa dalam menangani masalah dan menyelesaikan pendidikan mereka. tugas. Dalam upaya mengarahkan dan menasihati untuk mengurangi

kegelisahan berbicara di depan umum pada siswa merupakan fungsi pengentasan/ penyelesaian masalah.. Layanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk menyelesaikan dan memecahkan masalah yang sudah dialami oleh siswa yaitu kecemasan berbicara di depan umum, dengan demikian fungsi pengentasan BK berarti untuk mengatasi rasa cemas tersebut menjadi perasaan yang lebih baik.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan tentu saja memiliki peran besar dalam upaya untuk meminimalisir kecemasan siswa berbicara di depan umum. Salah satu strategi layanan dalam bimbingan dan konseling yang tepat digunakan dalam mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan umum adalah konseling kelompok. Latipun (2011) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah jenis menasihati dengan menggunakan arisan untuk membantu, memberi kritik dan pengalaman belajar dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Konseling kelompok adalah pendampingan yang tepat dalam mengurangi masalah kecemasan berbicara di depan umum karena dalam konseling kelompok yang dilaksanakan dengan dinamika kelompok dapat membantu siswa untuk dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Dalam dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk dapat mengemukakan pendapat sehingga dari kegiatan tersebut dapat melatih siswa fasih dalam berpendapat di hadapan banyak orang. Konseling kelompok juga diberikan kepada anggota-anggota kelompok yang memiliki masalah penting yang harus diselesaikan dan dipecahkan.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam mengentaskan masalah kecemasan berbicara di depan umum memerlukan teknik dan pendekatan khusus. Dalam hal ini konseling kelompok dilakukan melalui teknik *assertive training*. Gerald Corey (dalam Anggraeni, 2017) menyatakan, *assertive training* bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar, dimana salah satu tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan dan melatih keterampilan interpersonal dasar seseorang. Mulyarto (2009) menjelaskan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah penggunaan persiapan perilaku yang sepenuhnya dimaksudkan untuk membantu orang dengan mengembangkan metode hubungan yang lebih lugas dalam situasi relasional.

Anggraeni (2017) berpendapat bahwa konseling kelompok menggunakan strategi *assertive training*. adalah pengaturan kemampuan, keputusan, dan perspektif yang dapat mendorong kemampuan seseorang untuk menawarkan sudut pandang dan sentimen secara jujur dan tidak diragukan lagi. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat diaplikasikan sebagai sebuah strategi dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP dan siswa dapat mengambil keputusan dan memberikan reaksi berdasarkan hasil pemikiran yang jernih.

Atas dasar pemikiran di atas dan fakta yang peneliti temukan di lapangan, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dan membantu menyelesaikan masalah kecemasan berbicara di depan umum melalui konseling

kelompok teknik *assertive training* sehingga peneliti merumuskan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive training* terhadap Kecemasan berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Siswa memiliki ciri-ciri fisik kecemasan berbicara di depan umum.
- 2) Adanya siswa yang berusaha untuk tidak terlibat dalam suasana dan kegiatan tanya jawab di dalam kelas.
- 3) Terdapat siswa yang sering merasa gugup dan jantung berdebar ketika guru meminta untuk menjawab pertanyaan dan maju ke depan kelas.
- 4) Terdapat siswa yang ingin menghindar ketika proses tanya jawab di dalam kelas.
- 5) Masih ada siswa yang pasif dan takut untuk memberikan pendapat di hadapan teman-teman dan guru.
- 6) Masih kurangnya upaya guru BK dalam mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan umum.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah yang akan dikaji dan kesalahpahaman penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan masalah sebagai ruang lingkup dari penelitian yaitu

“pengaruh konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap kecemasan berbicara di depan umumpada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *assertive training*. terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan terutama bidang bimbingan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok teknik *assertive trainig*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan hasanah keilmuan serta referensi di bidang bimbingan konseling khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum di sekolah.

1.6.2 Manfaat praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pertimbangan bagi kepala sekolah dalam pembuatan kebijakan dalam menangani masalah kecemasan siswa berbicara di depan umum dengan menjalin kerjasama serta mendukung program yang dilakukan guru BK.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih sebagai acuan guru BK dalam memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami masalah kecemasan berbicara di depan umum yaitu melalui konseling kelompok teknik *assertive training* sehingga menambah pengetahuan dan keterampilan guru BK dalam memberikan layanan untuk dapat membantu mengatasi masalah siswa di sekolah.

c. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini siswa dapat mengenali dan menyadari kecemasan berbicara dalam dirinya sehingga dapat mengurangi kecemasan berbicara tersebut agar dapat mencapai perkembangan diri dan memiliki hubungan sosial yang baik dalam lingkungannya.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sebuah pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam membina kompetensi konselor profesional di sekolah dan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sebuah referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan dan memperbaikinya pada masa yang akan datang.