

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan berarti berkaitan dengan proses mengubah perilaku siswa menjadi lebih dewasa melalui pengalaman ataupun peristiwa yang dilihatnya. Di dalam unsur pendidikan, isi pendidikan merupakan suatu usaha untuk melibatkan siswa secara aktif dalam mengembangkan bakat dan kemampuan di dalam dirinya agar mempunyai kekukuhan secara batiniah maupun jasmaniah, penguasaan diri, karakter, inteligensi, budi pekerti agar bermanfaat bagi masyarakat melalui proses pemberian bahan ajar yang dilakukan oleh pengajar. Untuk mewujudkan usaha tersebut berarti terjadi interaksi pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa secara dinamis agar proses pendidikan dapat berlangsung dengan baik. Di dalam proses interaksi tersebut guru sering menuntut siswa memberikan pendapat secara lisan maupun tulisan di depan kelas, melakukan presentasi di depan kelas dan maupun mengerjakan soal latihan di depan kelas.

Kecemasan berbicara di depan kelas dapat membuat siswa melakukan berbagai macam hal agar bisa tampil dengan baik saat di depan kelas. Sedangkan, kecemasan berbicara di depan kelas dalam hal ini memiliki intensitas yang tinggi dan bermakna negatif. Kecemasan yang mereka rasakan memberikan dampak yang merugikan bagi mereka bahkan mempengaruhi jasmani dan rohani. Menurut Riskind, dkk (dalam Waode dan Travis, 2007, h. 330) orang-orang memiliki kecemasan akan mengembangkan suatu kebiasaan mental yang akan memelihara kekhawatiran mereka dan menjaga kecemasan mereka untuk tetap pada tingkatan

yang tinggi; mereka akan menganggap segala sesuatu sebagai kemungkinan terjadinya suatu musibah.

Kecemasan dalam hal ini berarti ketakutan secara berlebihan. Kecemasan berlebihan yang dialami siswa dapat berupa perasaan yang tidak menyenangkan terhadap sesuatu yang belum jelas. Kecemasan yang dibicarakan dalam penelitian ini termasuk masalah serius yang sering ditemukan pada siswa di setiap kelas ketika diminta untuk berbicara di depan kelas.. Perasaan cemas yang dialami oleh siswa muncul karena berpikir bahwa berbicara di depan kelas adalah hal yang menakutkan, takut dipermalukan, cenderung merasa gugup, takut, gelisah, panik dan khawatir saat berbicara di depan kelas. Siswa juga menjadi selalu waspada dan tegang ketika disuruh untuk berbicara ke depan kelas.

Masalah kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami siswa tidak bisa dianggap sepele karena justru membutuhkan penanganan yang tepat bagi siswa yang mengalaminya. Kecemasan yang di alami oleh siswa tersebut berlangsung secara terus menerus serta tidak dapat mengendalikan perasaannya. Adapun gejala fisik kecemasan yang mempengaruhi fisik, yaitu ujung tangan terasa dingin, jantung berdetak lebih cepat, pusing, selera makan menurun, istirahat yang tidak tenang, dan mengalami sesak nafas. Sedangkan gejala kecemasan yang mempengaruhi psikis dapat ditandai dengan perasaan khawatir, takut, prihatin, kesulitan berkonsentrasi, tidak tenang dan menghindar dari masalah yang sedang dihadapi. Kecemasan adalah permasalahan yang harus dituntaskan dan tidak boleh diabaikan begitu saja, persoalan kecemasan yang sedang dialami siswa akan berpengaruh terhadap masa depan maupun masa sekarang (Sembiring dan Rahmi, 2017, h. 49)

Menurut Bucklewn (dalam Khairunisa, 2019, h. 215) ciri-ciri kecemasan dibagi menjadi dua jenis, yakni secara psikologis yang memiliki ciri-ciri ditemukannya gejala seperti merasa gelisah, gugup, dan kehilangan akal. Sedangkan secara fisiologis ditandai dengan ciri-ciri jantung berdebar lebih kencang dan keringatan yang berlebihan.

Kecemasan berbicara memiliki indikator ciri psikologis yang ditandai dengan aspek-aspek seperti : kesulitan merangkai dan mengucapkan kata-kata saat di depan kelas, memiliki pikiran yang keliru terhadap tugas, memiliki rasa khawatir yang berlebihan, tidak percaya akan kemampuan diri; indikator ciri fisiologis ditandai dengan aspek badan gemeteran, telapak tangan, dahi dan leher keringatan yang berlebihan, tekanan darah bertambah, jantung berdetak lebih cepat; sedangkan indikator ciri perilaku secara umum ditandai dengan aspek seperti mengelilingi ruangan tanpa arah dan merasa gelisah dan tidak bisa tenang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sirait (2016) pada siswa kelas VIII-B MTSN 1 Tapanuli Tengah menghasilkan sebanyak 71,75% siswa mempunyai kategori kecemasan sedang dalam indikator ciri psikologis dan 74,25 % dalam kategori kecemasan sedang dalam indikator ciri fisiologis.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Candrawati, dkk pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukaharjo terdapat 26,7% siswa mengalami kecemasan kategori sangat tinggi, 59,4% siswa mengalami kategori kecemasan tinggi, 10,6% siswa mengalami kategori kecemasan sedang, dan 3,3 % siswa mengalami jenis kecemasan rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 2 Doloksanggul pada tanggal 6 Juni 2022 terdapat beberapa siswa yang

mengalami kecemasan saat diminta berbicara di depan kelas. Peneliti melakukan wawancara dengan siswa inisial MS, kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Doloksanggul bahwa siswa tersebut mengalami rasa cemas saat diminta untuk berbicara di depan kelas. MM merasa gugup saat berbicara di depan kelas karena semua pandangan teman sekelas mengarah kepadanya. MM juga merasa bahwa jantungnya berdegup lebih kencang serta kedua kakinya gemeteran saat berbicara di depan teman sekelas.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa lainnya berinisial GS selalu merasa waspada saat pelajaran kelas dimulai. GS mengatakan bahwa dia merasa cemas jika diminta untuk berbicara di depan kelas. Menurut GS, berbicara di depan kelas adalah hal yang sulit untuk dilakukan. GS tidak memiliki persiapan untuk dilakukan saat berada di depan kelas. GS memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasa tegang saat berbicara di depan kelas.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa berinisial IW bahwa IW merasa was was, bingung sekaligus tegang ketika diminta berbicara di depan kelas. IW juga mengatakan bahwa dia lebih memilih keluar dari kelas atau membolos daripada harus berbicara di depan kelas.

Siswa selanjutnya yang diwawancarai oleh peneliti adalah siswa dengan inisial RM. RM mengatakan bahwa dia pernah maju ke depan kelas untuk menyampaikan pendapatnya namun dia justru mendapat respon negatif dari teman sekelas. Oleh karena itu, sejak hal tersebut terjadi RM memilih untuk menghindar saat diminta oleh guru untuk berbicara di depan kelas. RM memiliki pemikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi lagi jika dia berbicara di depan kelas.

Dari hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul yang memiliki ciri-ciri kecemasan berbicara seperti pola pikir yang keliru, khawatir, gugup, takut, jantung berdetak lebih kencang, was-was, dan perasaan bahwa berbicara di depan kelas merupakan suatu ancaman.

Menurut Lazarus dan Spielberger (dalam Hartono dan Soedarmadji, 2012, h. 84) membedakan kecemasan dalam dua jenis, yaitu *state anxiety* yang terjadi jika gejala kecemasan yang muncul sebagai suatu keadaan yang membahayakan individu dan *trait anxiety* yaitu kecemasan sebagai keadaan yang melekat bagi individu. Hal ini berkaitan dengan kepribadian individu yang mengalami kecemasan. Individu yang mengalami *trait anxiety* tinggi cenderung memperoleh situasi sebagai musibah atau ancaman, sedangkan individu yang mengalami *trait anxiety* rendah, merespon situasi yang mengancam lebih besar dari keadaan yang seharusnya.

Sedangkan Gilmer (dalam Hartono dan Soedarmadji, 2012, h. 85) membedakan kecemasan dalam dua jenis yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Kecemasan normal yang merupakan kecemasan yang masih tergolong ringan dan mendorong individu untuk melakukan sesuatu, seperti menunjukkan rasa kurang percaya diri. Kecemasan abnormal disebut juga dengan kecemasan kronis. Kecemasan ini menimbulkan perasaan atau tingkah laku yang tidak efisien, seperti siswa harus remedial jika ujian pertama belum lulus.

Siswa yang memiliki gangguan kecemasan berbicara di depan kelas dalam hal ini cenderung menganggap bahwa diminta untuk berbicara di depan kelas adalah suatu musibah. Adapun faktor penyebab yang mempengaruhi cara berpikir irrasional siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, adalah :

cara berpikir yang salah, pengalaman yang kurang, tanggapan yang keliru tentang dirinya sendiri, tidak memiliki motivasi dari sekitarnya.

Adanya masalah kecemasan berbicara di depan kelas, membuat perlunya diadakan penelitian terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul. Oleh karena itu, peneliti menemukan bahwa masalah kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa dapat diselesaikan dengan salah satu layanan bimbingan konseling yaitu konseling kelompok. Menurut Lesmana (dalam Nurhafifa, 2021, h. 8) Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh salah satu pihak (konselor) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (konseli) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang sedang dihadapi. Dalam proses konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti ketidakmampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan dalam mengatasi masalah-masalah agar tidak terjadi lagi.

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pengarahan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Hasnida dan Lubis, 2016, h. 80). Konseling kelompok yang bersifat pencegahan disini artinya adalah agar individu yang diberikan bantuan memiliki kemampuan normal atau dapat melaksanakan fungsinya dalam masyarakat, namun memiliki kelemahan dalam hidupnya sehingga mengganggu proses kelancaran komunikasi dengan sekitarnya. Sedangkan pengertian konseling kelompok yang bersifat pencegahan adalah pemberian bantuan kepada individu agar dapat keluar dari

persoalan yang sedang dia alami dengan cara memberikan kesempatan, motivasi, juga arahan kepada individu tersebut untuk mengubah perbuatan dan tingkah lakunya agar sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku.

Menurut Gunarsa (dalam Setiawan, 2018, h. 164) konseling bertujuan untuk menghapuskan pemikiran yang tidak masuk akal atau logis, yang tidak irasional dan mengubahnya dengan sesuatu yang logis atau rasional. Rasional dalam hal ini adalah bersifat praktis, berguna bagi umum, logis dan berdasarkan fakta. Sedangkan pemikiran yang irrasional adalah pemikiran yang tidak bisa dibuktikan, menimbulkan perasaan tidak enak seperti kecemasan, kekhawatiran atau prasangka yang sebenarnya tidak perlu, serta dapat menghambat individu dalam mengembangkan kehidupan sehari-hari yang efektif. Melalui konseling kelompok terdapat pendekatan yang bisa digunakan dalam membantu siswa agar tidak cemas saat berbicara di depan kelas yaitu *pendekatan rational emotive behavior therapy*.

Peneliti menggunakan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* karena di dalam konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan keadaan yang hidup, penuh keakraban, terbuka dan hangat dalam suatu kelompok karena terdapat komunikasi dan hubungan timbal balik antara anggota kelompok tersebut. *rational emotive behavior therapy*, siswa belajar kembali untuk memahami pola pikir yang menjadi penyebab gangguan emosional, mengubah pikiran irasional dengan pikiran rasional, dan menyesuaikan faedah atau akibat dari tingkah laku yang bersifat secara langsung.

Rational emotive behavior therapy (REBT) sangat cocok diterapkan dalam konseling kelompok karena konseli diarahkan untuk menerapkan prinsip-prinsip *rational emotive behavior therapy* pada konseli lainnya. Setiap individu memperoleh kesempatan untuk mempraktekkan tingkah laku baru dalam suasana dinamika kelompok, individu bisa belajar mengenai kecakapan-kecakapan sosial dan berinteraksi dengan orang lain setelah pertemuan kelompok. REBT bertujuan untuk membantu konseli berpikir rasional, berperasaan yang lebih layak serta bertindak yang efektif dan efisien.

Konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa, mengganti pandangan dan keyakinan irasional siswa menjadi rasional, mengganti sikap, tanggapan dan cara berpikir. Gejala kecemasan dapat dilihat (1) secara fisik melalui tanda-tanda pusing, pucat, badan atau anggota tubuh gemetar, serta jantung berdebar-debar, (2) secara kognitif yaitu siswa tidak bisa berpikir secara rasional yaitu bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi serta tidak mampu untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif mengenai hal-hal yang terjadi karena rasa cemas, (3) secara *emotive* adalah adanya rasa tegang, gugup ketika berbicara di depan kelas, takut menghadapi situasi dan panik (4) secara *behavior* adalah adanya perilaku menghindar.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian tersebut terdahulu di atas, maka peneliti tertarik untuk memilih judul **“Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap Kecemasan Berbicara di depan Kelas Siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul T.A 2021/2022”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian peneliti pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Adanya siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas baik untuk menyampaikan pendapat secara lisan maupun tulisan, mempresentasikan tugas ataupun mengerjakan soal latihan
2. Kecemasan berbicara mempengaruhi cara berpikir, emosi dan tingkah laku siswa saat berbicara di depan kelas
3. Adanya faktor penyebab kecemasan berbicara siswa di depan kelas
4. Guru bimbingan dan konseling belum sepenuhnya mampu menyelesaikan masalah kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa
5. Adanya siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas
6. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat menyelesaikan masalah kecemasan berbicara di depan kelas siswa tersebut

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini mendalam pembahasannya serta memiliki ruang lingkup yang jelas, maka peneliti perlu membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu “pengaruh konseling kelompok melalui *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul T.A 2021/2022”

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Adakah pengaruh konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul T.A 2021/2022?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah “ untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul T.A 2021/2022”

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan serta informasi mengenai konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dalam menangani kecemasan berbicara di depan kelas
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berpengaruh signifikan untuk mengurangi aspek-aspek kecemasan berbicara di depan kelas melalui konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul

1.6.2 Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas
- b. Bagi konselor, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi konselor dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas
- c. Bagi sekolah, adapun manfaat penelitian ini bagi sekolah secara praktis adalah sebagai kontribusi pemikiran, informasi dan evaluasi pihak sekolah untuk memperbaiki praktik konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas agar bimbingan dan konseling lebih berkualitas
- d. Bagi peneliti selanjutnya, adapun manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai sumber rujukan dan informasi dalam meneliti kecemasan berbicara di depan kelas dan menambah wawasan mengenai dalam penelitian eksperimen