

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah.

Pendidikan adalah hal penting yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat dan negara. Ini adalah tolak ukur kemajuan negara dan kunci untuk menciptakan individu berkualitas. Pendidikan terjadi baik di sekolah maupun di lingkungan rumah, dan perlu terus meningkatkan mutu sesuai standar nasional untuk memajukan kualitas manusia secara holistik.

Pendidikan dapat dikatakan berhasil apabila dalam pelaksanaannya berjalan secara efektif dan efisien. Agar Pendidikan itu berjalan dengan baik maka sebagai seorang pelajar atau siswa memerlukan adanya komunikasi untuk berinteraksi baik dalam proses belajar maupun kehidupan sehari-hari. Komunikasi adalah langkah ketika individu atau kelompok menciptakan dan memanfaatkan informasi untuk menjalin hubungan dengan lingkungan dan individu lainnya. Komunikasi bisa dalam bentuk kata-kata maupun tindakan yang tidak melibatkan kata-kata. Hal ini digunakan untuk menilai pemahaman dan keterampilan siswa dalam berkomunikasi di hadapan audiens (Rinaldi, 2019; Widodo et al., 2021).

Bimbingan dan konseling adalah komponen penting dalam pendidikan, dilakukan bukan hanya karena kewajiban hukum, tetapi untuk membantu siswa mengembangkan potensi mereka. Ini adalah bagian integral dari pendidikan di Indonesia. Dalam bahasa Inggris, bimbingan konseling merupakan padanan dari 'guidance' dan 'counseling'. Landasan bimbingan dan konseling merupakan hal yang penting bagi konselor, yang memberikan panduan dan pemahaman dalam

memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif secara logis, etis, dan estetis. Pendekatan behavioral dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk mengubah perilaku dengan keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk perilaku baik atau buruk dan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari (Karneli, 2020; Wahyuni & Efastri, 2019).

Landasan bimbingan dan konseling merupakan hal yang penting bagi konselor, yang memberikan panduan dan pemahaman dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif secara logis, etis, dan estetis. Pendekatan behavioral dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk mengubah perilaku dengan keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk perilaku baik atau buruk dan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari.

Konseling behavioral melibatkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Pendekatan ini berfokus pada prinsip-prinsip pembelajaran, yang memungkinkan perubahan perilaku manusia, termasuk perilaku yang tidak diinginkan, melalui pengalaman atau pembelajaran yang membawa perubahan perilaku yang permanen (Indika et al., 2022; Yusuf, 2021).

Untuk menjadikan pembelajaran lebih menarik, guru terus berinovasi dengan metode pembelajaran yang berbeda. Salah satunya adalah komunikasi di depan umum, di mana guru memberikan tugas penyelidikan tentang suatu masalah kepada siswa yang dikelompokkan. Masing-masing siswa memiliki tugas khusus, dan setelah mereka menyelesaikannya, hasilnya dibahas dan dipresentasikan di depan kelas, diikuti dengan diskusi. Dalam konteks diskusi kelas, beberapa siswa mungkin merasa cemas karena mereka harus tampil di depan guru dan rekan-rekan

sekelas. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan akan rasa percaya diri dalam berbicara di depan kelas. Tidak semua siswa memiliki keterampilan atau tingkat kepercayaan diri yang cukup untuk mengatasi kecemasan ini (Afifah & Nasution, 2023; Azmi et al., 2021).

Berbicara di depan umum merupakan tugas yang dapat diatasi dengan mudah oleh beberapa individu, sementara sebagian lainnya mengalami kesulitan dan kecemasan ketika berhadapan dengan situasi tersebut (Bukhori 2016:159). Situasi ini mencerminkan gejala kecemasan berbicara di depan publik, di mana seseorang merasa tidak nyaman ketika harus berbicara di hadapan banyak orang (Hasanah & Saugi, 2021).

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang melibatkan rasa takut, kekhawatiran terhadap masa depan, dan gugup. Ini dapat memengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku yang normal dan tidak diinginkan (Suarti et al., 2020). Kecemasan memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan, tetapi tingkat kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif. Evaluasi yang tepat diperlukan untuk mengidentifikasi gejala kecemasan dan faktor-faktor yang mendasarinya, sesuai saran Bandalas, Yates, dan Thorndike (Gunawan et al., 2022). Kecemasan menghambat prestasi siswa di sekolah melalui kesulitan belajar, penerapan pengetahuan, dan ujian. Hal ini terjadi terutama saat siswa dihadapkan pada mata pelajaran sulit dan mengejar pencapaian nilai tinggi.

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang dicirikan oleh gejala fisik seperti ketegangan tubuh dan kekhawatiran terkait masa depan (Fakhriyani et al., 2021). Sedangkan Sieber menyatakan bahwa kecemasan dapat menghambat proses belajar dengan mengganggu fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan ingatan

(Syarkawi, 2019). Kecemasan bisa muncul dari faktor internal (seperti pemikiran negatif dan kemampuan penyesuaian diri) dan faktor eksternal (tekanan lingkungan, masalah keluarga, pengalaman traumatis, fobia, masalah kehidupan, dan pendidikan yang kurang tepat). Kecemasan berbicara di depan umum, yang termasuk dalam fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial, mempengaruhi hubungan sosial dan kualitas hidup individu dalam komunitas, dan dapat dirasakan oleh individu berpengalaman juga.

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang melibatkan ketegangan mental dan perasaan cemas sebagai reaksi umum terhadap kesulitan dalam mengatasi masalah atau ketidakamanan. Menurut Freud Kecemasan adalah ketidakpastian, kekhawatiran, dan rasa takut terhadap hal yang tidak jelas (Mulyadi, 2020). Meskipun kecemasan penting untuk motivasi, masalah timbul saat kecemasan peserta didik terlalu tinggi dan berdampak negatif. Kecemasan timbul akibat tekanan dan menciptakan perasaan tidak nyaman seperti ketakutan dan kekhawatiran yang memengaruhi perilaku. Menurut Burns, kecemasan disebabkan oleh faktor internal dalam pikiran individu. Mc Croskey, ketika siswa merasa cemas dalam menjalani kegiatan, itu bisa dianggap sebagai kecemasan berbicara di depan umum, yang menghambat komunikasi (Lianasari & Purwati, 2021). Rasimin dkk, menyatakan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum, kesulitan bertanya dan berbicara, terutama dalam situasi pembelajaran, dan merasa tegang ketika diminta berbicara di hadapan teman (Rasimin et al., 2021) Menurut Atkinson dalam (Muslimin, 2013) Kecemasan berbicara adalah ketakutan yang menghambat kemampuan berkomunikasi peserta didik, bahkan jika mereka memiliki pemikiran yang matang. Kecemasan dalam komunikasi melibatkan

ketakutan dan kekhawatiran saat berinteraksi dengan orang lain, terutama ketidakmampuan dalam memahami atau mengekspresikan diri dalam bahasa asing (Khairunisa, 2019).

Selain itu Menurut Daradjat dalam (Bukhori, 2016) Respon fisik mencakup gejala seperti tangan dingin, detak jantung cepat, keringat dingin, pusing, pernapasan tidak teratur, atau sesak napas. Sementara itu, respon psikologis meliputi rasa takut, kesulitan berkonsentrasi, sikap pesimis, dan gelisah. Kondisi ini ditandai oleh ketakutan dalam berinteraksi dengan orang lain dan berdampak pada kualitas hidup serta kemampuan sosial individu dalam komunitas. Nevid, dkk dalam (Djayanti & Rahmatika, 2015) Reaksi fisik saat kecemasan, seperti keringat tangan, detak jantung meningkat, dan gemetar kaki. Berbicara di depan umum, terutama dalam konteks akademis, sangat ditakuti dan dihindari oleh individu dengan fobia sosial. Hal ini menyebabkan siswa jarang berbicara atau tampil di depan kelas, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka tanpa disadari (Amali, 2020).

Siswa yang cemas berbicara di depan umum sering kali memiliki pandangan negatif terhadap penilaian orang lain terhadap mereka, yang menyebabkan rasa takut ditolak atau diejek. Beberapa siswa bahkan mungkin membolos atau pura-pura sakit untuk menghindari berbicara di kelas. Kecemasan ini dapat memengaruhi prestasi akademik, motivasi belajar, dan partisipasi siswa. Meskipun bertanya di kelas adalah hal biasa, ada siswa yang mengalami kecemasan, yang ditandai oleh gejala seperti berkeringat, wajah pucat, kesulitan berbicara, rasa panik, pengulangan kata-kata, dan gemetar (Julianto et al., 2017).

Kecemasan berbicara di depan umum biasanya berasal dari pandangan negatif atau pemikiran irasional, bukan dari kurangnya kemampuan. Ini adalah respons emosional terhadap perasaan ancaman yang mungkin tidak selalu jelas. Kecemasan yang sehat bisa memotivasi, tetapi jika berlebihan, bisa berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental individu. Kecemasan individu bisa mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi belajar, terutama dalam konteks pendidikan.

Selain itu Menurut Daradjat dalam (Bukhori, 2017) Respon fisik mencakup gejala seperti tangan dingin, detak jantung cepat, keringat dingin, pusing, pernapasan tidak teratur, atau sesak napas. Sementara itu, respon psikologis meliputi rasa takut, kesulitan berkonsentrasi, sikap pesimis, dan gelisah. Kondisi ini ditandai oleh ketakutan dalam berinteraksi dengan orang lain dan berdampak pada kualitas hidup serta kemampuan sosial individu dalam komunitas. Nevid, dkk dalam (Amali, 2020) Reaksi fisik saat kecemasan, seperti keringat tangan, detak jantung meningkat, dan gemetar kaki. Berbicara di depan umum, terutama dalam konteks akademis, sangat ditakuti dan dihindari oleh individu dengan fobia sosial. Hal ini menyebabkan siswa jarang berbicara atau tampil di depan kelas, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka tanpa disadari (Amali, 2020).

Kecemasan berbicara di depan umum biasanya berasal dari pandangan negatif atau pemikiran irasional, bukan dari kurangnya kemampuan. Ini adalah respons emosional terhadap perasaan ancaman yang mungkin tidak selalu jelas. Kecemasan yang sehat bisa memotivasi, tetapi jika berlebihan, bisa berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental individu. Kecemasan individu bisa

mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi belajar, terutama dalam konteks pendidikan.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat membuat siswa jadi lebih pasif dalam perkuliahan dan presentasi. Mereka mungkin mengandalkan satu orang dalam diskusi kelompok dan merasa takut untuk mempresentasikan tugas di depan kelas. Hal ini mengganggu proses belajar dan perkembangan siswa, serta memengaruhi kinerja akademik karena siswa berusaha menghindari presentasi di kelas.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah masalah umum di kalangan peserta didik dan mahasiswa. Hasil studi oleh Feni Etika Rahmawati (2014) menegaskan bahwa 70% peserta didik mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi dalam situasi tersebut. Rujukan pada survei Zimbardo di Universitas Stanford, California, AS, mengindikasikan bahwa kecemasan dapat menurunkan harga diri, memicu perasaan tidak menarik, dan membuat individu merasa tidak disukai. Kondisi ini juga mempengaruhi keadaan fisik, seperti otot yang tegang dan tingkat kewaspadaan yang tinggi, yang mengakibatkan menghindari interaksi sosial. Hasil penelitian lain oleh Wela Aswida, dkk (2012) menyatakan bahwa 76,76% peserta didik mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan tingkat yang sangat tinggi (Khairunisa, 2019).

Pada tanggal 10 Mei 2023, siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Amlapura terlihat mengalami kecemasan saat melakukan presentasi di kelas. Mereka menunjukkan gejala seperti gugup, mencoba membentuk kelompok dengan siswa yang lebih pintar, membawa banyak buku sebagai persiapan, enggan menjawab

pertanyaan teman, bahkan ada yang mencari alasan seperti pergi ke kamar mandi untuk menghindari giliran presentasi. Saat presentasi individu, beberapa siswa mengalami pernapasan tidak lancar, kesulitan menjawab pertanyaan, keringat dingin, wajah pucat, dan kesulitan berbicara di depan kelas.

Dalam hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 5 Amlapura pada tanggal 15 Mei 2023, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan saat berkomunikasi, terutama di kelas. Mereka cenderung memilih untuk diam saat guru meminta pendapat, dan saat diminta untuk mempresentasikan tugas, banyak yang merasa ragu dan takut berbicara di depan teman sekelas. Hanya sedikit siswa yang aktif, sementara yang lainnya hanya mendengarkan dan memilih untuk diam, meskipun mungkin tidak sepenuhnya memahami materi pelajaran. Ada juga siswa yang lebih suka menjawab pertanyaan secara tertulis karena merasa lebih nyaman dan tidak mengalami rasa malu, minder, atau kurang percaya diri.

Ciri-ciri kecemasan berkomunikasi di depan umum perlu ditangani melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini merupakan pendampingan berkelanjutan dari seorang pembimbing dengan metode dan teknik bimbingan, bertujuan untuk meningkatkan perkembangan individu agar mampu mandiri dan memberikan kontribusi positif pada diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Konseling behavioral adalah pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku melalui langkah konkret. Ini mengakui bahwa perilaku dapat diubah melalui pembelajaran, digantikan dengan perilaku baru, dan individu memiliki kapasitas untuk perilaku baik atau buruk.

Pendekatan terapi behavioral memandang perilaku sebagai respon terhadap rangsangan luar dan dalam. Konseling behavioral bertujuan menghilangkan perilaku merugikan dan mendorong perilaku positif baru. (Anak et al., 2020). Teknik desensitisasi sistematis dalam konseling behavioral membantu mengatasi berbagai situasi yang memicu kecemasan, seperti fobia dan ketakutan akan ujian, dengan mengurangi respons kecemasan melalui paparan bertahap dan terstruktur.

Teknik desensitisasi sistematis bertujuan melatih klien merespons dengan cara yang bertentangan terhadap kecemasan. Ini melibatkan penggunaan relaksasi untuk menghubungkan stimulus pemicu kecemasan dengan keadaan yang santai, mengubah respons kecemasan secara bertahap.

Konseling behavioral di SMP Negeri 5 Amlapura menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa. Penelitian dimulai dengan observasi dan wawancara guru BK dan guru mata pelajaran untuk memahami gejala kecemasan siswa. Setelah mengidentifikasi siswa-siswa dengan kecemasan saat presentasi, langkah berikutnya adalah melakukan observasi pretest pada 16 siswa tersebut untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kecemasan mereka sebelum intervensi diberikan. Berdasarkan hasil pretest, peneliti akan menerapkan teknik desensitisasi sistematis pada 16 peserta didik untuk mengurangi tingkat kecemasan. Berikut adalah data siswa yang terlibat.

Tabel 1.1 Siswa yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi di depan umum VII SMP Negeri 5 Amlapura.

No	Nama Siswa	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Bagas	112	Tinggi
2	Tangkas	111	Tinggi
3	Ayu	110	Tinggi
4	Ayu Gek	107	Tinggi
5	Novi	111	Tinggi
6	Merta	107	Tinggi
7	Oktadiananta	104	Tinggi
8	Widya	108	Tinggi
9	Nindi	111	Tinggi
10	Ketut	112	Tinggi
11	Bagus	108	Tinggi
12	Suma	110	Tinggi
13	Agung	106	Tinggi
14	Agus	109	Tinggi
15	Kadek	112	Tinggi
16	Ketut	110	Tinggi

Data hasil Pretest kecemasan berkomunikasi di depan umum

Berdasarkan penjelasan di atas maka, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul” Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Pada Saat Berbicara Di depan umum Di SMP Negeri 5 Amlapura.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan kajian latar belakang yang telah dipaparkan yakni:

1. Masih banyak siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.
2. Pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis perlu ditingkatkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berfokus pada permasalahan yang diidentifikasi, batasan penelitian ini adalah bahwa peneliti hanya memeriksa tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebagai faktor yang memengaruhi prestasi belajar. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner kecemasan berkomunikasi. Responden terbatas pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian berdasarkan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana hambatan awal dan hambatan akhir kecemasan berkomunikasi di depan umum pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Amlapura?
2. Apakah konseling behavioral dengan teknik Desensitisasi Sistematis efektif dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat berkomunikasi di depan umum pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Amlapura.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang dikaji sebelumnya yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hambatan awal dan hambatan akhir kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura.

2. Tujuan Khusus

"Penelitian bertujuan menilai efektivitas konseling behavioral dan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berikut manfaat hasil penelitian berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan yakni:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk pemahaman di bidang bimbingan dan konseling dalam pendidikan serta menjadi referensi berharga untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis Penelitian ini.

a. Bagi Siswa

Memberi siswa kesempatan atasi kecemasan berbicara di depan umum.

b. Bagi Guru

Memberikan bimbingan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum kepada siswa.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini memberikan manfaat untuk individu dan sekolah dengan meningkatkan kualitas dan sikap siswa dalam pembelajaran.

d. Bagi Lembaga

Harapannya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan ilmiah untuk mahasiswa yang melakukan penelitian berikutnya, serta dapat diakses melalui perpustakaan.

e. Bagi peneliti Lain

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa di masa mendatang.