

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sekolah merupakan suatu hal yang sangat penting untuk siswa. Di sekolah siswa dapat melakukan proses belajar. Siswa adalah pribadi yang tumbuh dan berkembang menuju kedewasaan. Seiring dengan bertambahnya usia, siswa mengalami proses belajar yang terus menerus dari sebelumnya yang tidak mengetahui menjadi mengetahui. Dalam proses belajar mengajar dan memahami inilah dibutuhkan seorang guru yang mendampingi siswa. Di dalam sekolah semua guru adalah pembimbing bagi siswanya dalam proses belajar mengajar. Seorang guru tidak hanya menyampaikan Ilmu pengetahuan saja, akan tetapi juga harus mendampingi mereka untuk menjadi pribadi yang mandiri dan sukses meraih keberhasilan. Salah satu cara yang sudah sering dilakukan agar siswa berani dan mandiri di dalam kelas adalah Presentasi.

Presentasi yaitu penyampaian materi yang dilakukan oleh siswa di depan kelas. Presentasi memiliki makna sebagai tindakan menginformasikan ide, gagasan, teori, dan produk kepada sekelompok orang yang memiliki kepentingan yang sama terencana, dan terukur.<sup>1</sup> Presentasi sudah sering dilakukan di setiap jenjang pendidikan, baik di Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan tujuan menyampaikan informasi materi kepada siswa lain. Presentasi digunakan sebagai salah satu model yang dipakai untuk menggali berbagai sumber

---

<sup>1</sup> Herri Susanto, *Communication Skills "Sukses Komunikasi, Presentasi, dan Berkarier"*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2004), hlm. 150.

informasi, menyerap, dan mengolah informasi sampai menghadirkan kembali informasi tersebut kepada teman sekelas.

Banyak siswa yang berpendapat bahwa presentasi adalah hal yang sangat menegangkan dan menakutkan, sehingga kurang disukai oleh beberapa siswa. Ketakutan-ketakutan yang muncul dari siswa disebabkan oleh siswa itu sendiri dan juga disebabkan oleh strategi yang digunakan dan kurangnya kesiapan materi pada saat melakukan presentasi. Untuk mendukung hal tersebut seorang guru harus memiliki dan menerapkan strategi agar siswa dapat melakukan presentasi dengan tenang dan efektif.

Salah satu cara atau metode yang digunakan guru untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa mengenai materi yang disampaikan pada saat presentasi yaitu dengan melihat cara penyampaian materi yang disampaikan oleh siswa di depan kelas. Sebagian siswa yang paham mengenai materi yang disampaikan menganggap hal tersebut (presentasi) bukanlah suatu masalah, akan tetapi sebagian siswa yang kurang mengerti mengenai materi yang akan disampaikan di depan kelas akan menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan sehingga mereka akan cemas ketika guru menyuruh presentasi di depan kelas.

Dalam kondisi seperti ini, seringkali siswa akan berfikir negatif terhadap dirinya sendiri. Seperti “saya Malu”, “saya takut tidak bisa melakukannya”, “saya takut salah”, “saya takut tidak bisa menjawab pertanyaan”, atau mungkin ada siswa lain yang tidak membenarkan tindakannya . Hal itu mengakibatkan siswa tidak dapat berkonsentrasi pada

saat presentasi di depan kelas. Sehingga tidak dapat melakukan presentasi secara maksimal.

Kecemasan dapat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar siswa. Siswa merasa prihatin dan khawatir ketika mereka menghadapi tantangan-tantangan di sekolah. Kecemasan atau *Anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku yang dapat ditimbulkan oleh bahaya atau ancaman dari luar dan pada umumnya ancaman itu samar-samar yang timbul apabila ada sesuatu yang tidak bisa diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.<sup>2</sup>

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya.<sup>3</sup> Kecemasan timbul dalam situasi yang menekan dan dapat menurunkan kinerja otak, daya ingat, konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar. Jika kecemasan mulai mengacaukan emosi, maka akan mengakibatkan prestasi tidak optimal dan kinerja siswa pada saat Presentasi tidak maksimal.

Kecemasan yang menyebabkan seseorang menjadi putus asa adalah kecemasan yang negatif, Orang yang berfikiran negatif akan mempunyai pandangan yang negatif pula dan menganggap pikiran tersebut sebagai suatu kenyataan sehingga dapat membuat kecemasan pada diri sendiri. Kecemasan

---

<sup>2</sup>Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hlm. 27.

<sup>3</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, ( Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hlm. 17.

terjadi karena pikiran berfokus pada prasangka-prasangka yang belum terjadi. Masalah yang dialami oleh siswa merupakan akibat dari pikiran-pikiran negatif, sehingga mereka menjadi tidak percaya diri.

Kecemasan yang dirasakan siswa sangatlah berpengaruh pada proses dan hasil belajarnya nanti. Padahal seharusnya kita percaya diri dan tidak perlu takut.

Adapun firman Allah yang menyatakan bahwa:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.

*“Ingatlah wali-wali Allah (kekasih Allah) itu tidak ada rasa takut/cemas dan mereka tidak bersedih hati”*. (QS. Yunus 62).<sup>4</sup>

Di ayat ini Allah mengarahkan perhatian kaum muslimin agar mereka mempunyai kesadaran penuh, bahwa sesungguhnya wali-wali Allah/kekasih Allah tidak akan merasakan kekhawatiran dan gundah hati. Wali-wali Allah dalam ayat ini ialah orang-orang yang beriman dan bertaqwa, sebagai sebutan bagi orang-orang yang menegakkan hukum-hukum-Nya di tengah-tengah masyarakat. Dikatakan tidak ada rasa takut bagi mereka karena mereka yakin bahwa janji Allah pasti akan datang dan pertolongan-Nya tentu akan tiba, serta petunjukNya tentu membimbing mereka ke jalan yang lurus. Dan apabila bencana menimpa mereka, mereka tetap sabar menghadapi dan mengatasinya dengan penuh ketabahan dan tawakkal kepada Allah.

---

<sup>4</sup> Halimah, *Al Qur'an Terjemah Dan Tafsir Untuk Wanita Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Jalailan, Tafsir Ath-Tabari, Tafsir Qutubi, Hadis Bukhari, Hadis Muslim, Asbabun Nuzul*, (Bandung: Marwah, 2009), hlm. 216.

Dalam surah ini dijelaskan bahwa kita tidak perlu cemas dengan kesanggupan dalam menghadapi masalah. Jika kita mau melawan rasa cemas kita sebagai bentuk jihad dalam menuntut ilmu maka kita pasti bisa. Karena Allah SWT tidak akan memberikan kita cobaan jika kita tidak sanggup menjalaninya. Maka hendaklah kita berfikir positif. Percaya bahwa kita bisa. Dengan berpikir positif, maka akan mengubah hidup menjadi lebih baik, lebih tenang, lebih optimis, dan menghindari sikap pesimis, takut gagal, dan pikiran-pikiran negatif lainnya.

Mengingat dampak negatif dari kecemasan pada saat presentasi, maka perlu upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa. Maka perlu mendapatkan bantuan tenaga pendidik yaitu guru BK dalam menangani kecemasan yang dialaminya dan juga guru mata pelajaran dalam penguasaan materi agar siswa dapat melakukan presentasi secara optimal.

Untuk mengatasi kecemasan pada saat Presentasi, diperlukan alternatif bantuan dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.<sup>5</sup> Secara umum tujuan bimbingan dan konseling yaitu : 1) mengembangkan potensi individu secara optimal sehingga dia kreatif, produktif, mandiri, dan bersifat religius 2)

---

<sup>5</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek* (Bandung : ALFABETA, 2017), hlm. 18.

memecahkan masalah yang dihadapi individu sehingga dia terlepas dari tekanan emosional (*stress*), kemudian muncul idenya yang cemerlang untuk merencanakan hidupnya secara wajar. Dengan adanya Bimbingan dan konseling di sekolah akan membantu siswa dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul menggunakan beberapa pendekatan dan teknik tertentu sehingga siswa bisa sukses dalam belajar dan mengembangkan kemampuannya. Menurut Winkel, melalui layanan konseling kelompok siswa dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain. Dengan berinteraksinya satu dengan lainnya, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan dapat mengembangkan pemahamannya, tilikan (pandangan), dan kesadaran terhadap dirinya.<sup>6</sup> Konseling kelompok merupakan proses konseling yang melibatkan konselor dengan beberapa anggota untuk menyelesaikan suatu masalah. dalam membantu mengatasi permasalahan siswa yang berhubungan dengan pemikiran negatif dan irasional konseling kelompok bisa dipadukan dengan salah satu teknik yaitu *self management*.

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Teknik ini juga merupakan salah satu upaya untuk membantu siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengatur dan mengelola serta mengontrol dirinya sendiri. Dengan kata lain *self management* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk

---

<sup>6</sup>Erlina Latifah Utamaya," Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Motivasi siswa Mengikuti Pelajaran di Kelas." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 01 (2013), hlm, 225.

mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri, dan individu dituntut untuk mengelola potensi yang dimilikinya untuk mengatur perilakunya.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah saya lakukan kepada beberapa siswa di MA Nurul Ulum, terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa salah satunya yaitu siswa sering mengalami kecemasan saat presentasi. Kecemasan yang dirasakan ditandai dengan perasaan malu, gugup, dan merasa deg-degan pada saat presentasi. Maka dengan itu masalah kecemasan ini bisa diatasi dengan menggunakan teknik *self management*. *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang.

Dengan Teknik ini diharapkan dapat mengubah perilaku dan pikiran negative siswa sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi.

Berdasarkan latar belakang di atas. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yaitu tentang “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecemasan Siswa saat Presentasi di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan*”.

---

<sup>7</sup>Maria Ulfa, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori.” *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 12 No. 1 (2018), hlm. 123.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum?
2. Apakah ada perubahan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dikemukakan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum.
2. Untuk mengetahui adakah perubahan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

## **D. Asumsi Penelitian**

Untuk memberikan arahan terhadap penelitian ini, maka penulis berasumsi bahwa:

1. Tingkat kecemasan siswa saat Presentasi dapat diturunkan atau dikurangi.
2. Kecemasan saat presentasi dapat ditimbulkan dari pikiran-pikiran yang negatif.

3. Teknik *Self Management* dapat diterapkan kepada siswa yang mengalami kecemasan.
4. Kecemasan saat presentasi dapat diukur dengan menggunakan skala kecemasan saat presentasi.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dapat menurunkan kecemasan siswa saat presentasi
2. Hipotesis Alternatif ( $yH_a$ ) : Ada perubahan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat presentasi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknyik *self management*.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis maupun secara praktis. Sehingga dapat di definisikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi siswa, guru BK, peneliti, serta masyarakat luas. Untuk menambah keilmuan terutama untuk merumuskan tentang pelaksanaan *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi.

## 2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khususnya kepada kalangan diantaranya sebagai berikut.

### a) Bagi Kepala MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam rangka mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam menurunkan kecemasan siswa saat presentasi.

### b) Bagi Guru BK di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam melaksanakan tugas dan fungsi dalam bimbingan dan konseling bisa lebih efektif dan lebih optimal.

### c) Bagi Dewan Guru di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pedoman dalam menurunkan kecemasan siswa saat presentasi serta ikut membantu guru BK dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

### d) Bagi Siswa MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa agar siswa bisa menurunkan kecemasannya saat presentasi.

### e) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai ajang untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Untuk menghindari kesalahpahaman dan agar mencapai pengertian yang sama maka perlu adanya ruang lingkup yaitu ;

1. Subjek yang diteliti adalah siswa MA Nurul Ulum yang memiliki tingkat kecemasan saat presentasi.
2. Penelitian ini terbatas pada penggunaan Teknik *self management* untuk membantu menurunkan kecemasan siswa saat presentasi.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan siswa saat presentasi.
4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan, Jl. Teja Barat, Dusun Montor. Merupakan lembaga yang berada di Pamekasan Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

### **H. Definisi Istilah**

Ada beberapa istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional, agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok agar bisa saling tukar informasi mengenai cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan.

## 2. *Self Management*

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.<sup>8</sup>

## 3. Kecemasan Saat Presentasi

Kecemasan saat presentasi adalah suatu perasaan dimana seseorang merasa khawatir dan ketakutan ketika presentasi karena sebab yang kurang jelas sehingga mengakibatkan individu tidak mampu bersikap atau bertindak secara rasional<sup>9</sup>

Jadi secara keseluruhan judul penelitian ini dapat dipahami maksudnya yaitu sebagai suatu bentuk upaya yang dilakukan sekolah khususnya konselor atau guru BK melalui teknik *Self Management* ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi.

### I. Kajian Peneliti Terdahulu

- a) Penelitian yang dilakukan oleh Maria Ulfa yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMPN 1 Kapontori". Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*, dengan

---

<sup>8</sup> Maria Ulfa, , "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori." *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 12 No. 1 (2018), hlm. 122-123.

<sup>9</sup> Komaruddin, "Efektivitas Pelatihan Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI." *Journal Ofm Health Studies*, Vol. 1, No. 1 (2017), hlm. 9.

rancangan satu kelompok subjek. Perbedaan mendasar dari penelitian ini memiliki titik fokus pada “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VII SMPN 1 Kapontori?” dengan tujuan untuk mengetahui keefektivitasan konseling kelompok melalui teknik *self management* untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VII SMPN 1 Kapontori.

- b) Penelitian yang dilakukan oleh Komaruddin yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Perbedaan mendasar dari penelitian ini memiliki titik fokus pada “Apakah pelatihan kognitif perilaku efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI?” dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI.