

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa sekolah menengah atas (SMA) adalah siswa yang menduduki bangku sekolah masa pendidikan formal sebelum memasuki bangku perkuliahan. Di SMA siswa dituntut menerapkan ketentuan-ketentuan dan peraturan-peraturan yang berlaku di sekolah. Siswa harus bisa berkomunikasi dengan baik. Komunikasi melibatkan hubungan seseorang dengan lingkungannya, baik dalam rangka pengaturan atau koordinasi. Komunikasi merupakan proses dimana individu dalam hubungannya dengan orang lain, kelompok, organisasi atau masyarakat merespons dan menciptakan pesan untuk berhubungan dengan lingkungan dan orang lain.¹ Sebagai penerus bangsa siswa diharapkan ide-ide dan gagasannya. Untuk mengungkapkan ide tersebut diantaranya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum tidak mudah dilakukan karena setiap individu memiliki rasa gelisah khawatir atau takut ketika akan melaksanakan sesuatu kegiatan yang harus di kerjakan. Persaan cemas inilah yang sering muncul pada individu dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika individu melakukan presentasi atau berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu akibat kondisi psikis seseorang yang kurang baik, salah satunya adalah gagalnya

¹ Muhamad Mufid, *Komunikasi dan Regulasi Penyiaran*, Jakarta: Kencana, 2005.

seorang menenukan konsep diri yang mantap.² Kecemasan berbicara di depan umum biasanya akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan serta menimbulkan gejala-gejala seperti keringat dingin, panik, tegang, adanya rasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum, pucat dan tidak berkonsentrasi, takut menghadapi orang banyak, merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak mampu berbicara di hadapan banyak orang.

Public speaking merupakan ilmu berbicara di depan umum, berani berbicara di depan publik, berbicara di depan publik/sejumlah orang/umum merupakan kegiatan yang pada dasarnya di lakukan dalam rangka komunikasi.³ Ketidakbiasaan, ketakutan dan kegelisahan menjadi masalah besar, terutama bagi pemula yang belum berpengalaman dalam berbicara di depan umum (*public speaking*). Berbicara di depan umum (*public speaking*) sudah sering dilakukan oleh di setiap jenjang pendidikan baik di sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA) dengan tujuan menyampaikan materi atau informasi di depan khalayak umum. Berbicara di depan umum (*public speaking*) di gunakan sebagai salah satu model yang di pakai untuk menggali berbagai sumber informasi, menyadap dan mengelola informasi sampai menghadirkan informasi menyerap, dan mengelola informasi sampai menghadirkan kembali informasi tersebut kepada teman sekelas.

² Kholisin, *Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional*, Jurnal Ilmu Dakwah (volume 34(1), 2014), hlm 82.

³ Saifuddin Zahri, *Public speaking*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), blm 01.

Banyak siswa yang berpendapat bahwa berbicara di depan umum (*public speaking*) adalah hal yang sangat menegangkan dan sangat ditakuti oleh siswa, sehingga kurang disukai oleh beberapa siswa. Kecemasan-kecemasan yang muncul pada diri siswa disebabkan oleh siswa itu sendiri dan juga disebabkan oleh strategi yang digunakan kurang matang atau kurangnya kesiapan materi pada saat melakukan publik speaking atau presentasi. Salah satu cara yang dilakukan oleh guru untuk mengetahui tingkat pemahaman materi yang disampaikan oleh siswa pada saat presentasi yaitu dengan melihat cara penyampaian materi yang disampaikan oleh siswa di depan kelas. Sebagian siswa yang paham materi yang disampaikan menganggap hal tersebut bukan suatu masalah, tetapi bagian siswa yang kurang mengerti mengenai materi yang disampaikan di depan kelas akan menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan sehingga mereka akan merasa cemas ketika di suruh oleh guru presentasi di depan kelas.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Emosi seperti sakit umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab kemunculannya, namun tidak dengan kecemasan. Kecemasan umumnya bersifat akut dan inilah permasalahan yang sedang banyak dihadapi siswa pada masa ini. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu "perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak

penyesalan”⁴. Pikiran negatif tentang berbicara di depan umum akan menimbulkan perasaan takut atau kemas, yang kemudian akan berimbas pada perilaku. Ketakutan yang bersumber dari pikiran sangat berpengaruh cekemasan berbicara di depan umum. Seorang berbicara di depan umum berpikir bahwa penampilan tingkah laku, dan perkataannya menjadi perhatian orang banyak.

Kecemasan yang menjadikan seseorang putus asa adalah kecemasan negatif. Pikiran negatif (takut salah, takut tidak mampu menjawab pertanyaan, dan takut tidak dapat mempersentasikan materi) menjadikan siswa akan mengalami kecemasan yang dapat ditinjau dari 4 aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu aspek suasana hati (tegang/ panik ketika dimunt guru untuk persentasikan di depan kelas), aspek kognitif (menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian dan kemudahan merencanakan cara untuk menghindari hal-hal tersebut), aspek somatik hal ini berpengaruh pada tubuh hingga tubuh dirasa keringat dingin, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang, dan aspek motorik (menggoyangkan badan, memainkan jari).⁵

Berpikir positif merupakan proses berpikir yang di dasarkan kepada kajian terhadap faktor-faktor penyebab dan menetapkan alternatif yang mungkin berdasarkan berbagai kemungkinan dengan meletakkan banyak pengganti. Berpikir positif berarti selalu memikirkan dan

⁴ Dr. Musrim bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2015), hlm. 512.

⁵ Aisyiyah, *Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Bbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI*, *Jurnal of Studies*, (volume 1(1), 2017), hlm. 10.

mengambil nilai-nilai positif dari berbagai situasi atau kondisi untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya. Kebanyakan orang-orang berantakan pribadinya dan menuntut kehidupan yang sia-sia karena pikiran-pikirannya kacau dan sikapnya negatif. Berikut ini merupakan ayat-ayat yang menjelaskan hal tersebut.⁶

۞ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : *sesungguhnya orang-orang yang menyatakan : “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka, dengan mengatakan “janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan memperoleh surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu.”*⁷

Ayat” diatas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri, karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Dari ayat diatas nampak bahwa orang yang oercaya diri dalam al qur’an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah. Banyaknya ayat” lain yang menggambarkan tentang keistimewaan umat islam, yang menurut penulis merupakan ayat” yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

⁶ Darmadi, *konservasi sumber Daya Manusia Dalam Ekosistem Pendidikan Islam*, (Gersik: CV Jendela Sastra Indonesia Pres, 2018), hlm 839.

⁷Mushaf Aqillah, *Al-Quran Terjemah dan Tafsir untuk Wanita Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Ath-Thabari, Asbabun Nuzul, Doa dan Zikir Sehari-Hari*, (Bandung: JABAL, 2010)

Surah ini di jelaskan bahwa kita tidak perlu cemas dalam menghadapi cobaan atau masalah. Karena Allah SWT. Tidak akan memberikan cobaan jika tidak sanggup menjalaninya. Maka kita harus berpikir positif. Dengan kita berpikir positif, maka mengubah hidup kita menjadi lebih baik.

Dampak negatif dari kecemasan pada saat persentasi, maka perlu untuk mencegah atau mengurangi kecemasan siswa. Maka perlu bantuan tenaga pendidik yaitu guru BK. Untuk mengatasi kecemasan pada saat persentasi yaitu diperlukan alternatif bantuan dalam bimbingan konseling yaitu dengan menggunakan Teknik Relaksasi. Teknik ini dapat di gunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan sitiasi yang menyenangkan saat pelepasan ototnya sehingga tercapai kondisi rilek baik fisik dan mentalnya. Relaksasi merupakan suatu teknik atau metode di dalam terapi perilaku yang dapat digunakan untuk merilekkan otot-otot yang tegang ketika individu mengalami kecemasan di muka umum.⁸

Berdasarkan hasil pengamatan yang saya lakukan pada taggal 24 Mei 2021 kepada beberapa siswa MAN 1 Pamekasan, terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa yaitu siswa mengalami kecemasan saat persentasi di depan kelas. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa yaitu pesaan malu, gugup dan meras khawatir pada saat presentasi di depan kelas. Maka dari itu masalah kecemasan ini bisa di atasi dengan

⁸ Ishlakhatu Sa'idah, *Teori dan Teknik Konseling*, (Pamekasan: Gd. Multicenter Lt, 2019), hlm. 93.

menggunakan teknik relaksasi yaitu untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan dan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penggunaan teknik ini diharapkan dapat mengurangi serta menghilangkan kecemasan pada saat presentasi di depan kelas.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum. Peneliti melakukan observasi di salah satu sekolah di pamekasan terkait masalah yang dialami oleh siswa. Peneliti melihat bahwa masih banyak siswa yang cemas atau takut saat berbicara di depan umum diantara saat presentasi. Maka peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yaitu tentang **“Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Kemampuan *Public Speaking* di MAN 1 Pamekasan”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana teknik relaksasi untuk meningkatkan kemampuan (*Public speaking*) pada siswa di MAN 1 Pamekasan?
2. Apakah ada perubahan yang signifikan pada skor kemampuan *public speaking* pada siswa MAN 1 Pamekasan setelah di berikan teknik relaksasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat dikemukakan tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penggunaan Teknik Relaksasi dapat meningkatkan kemampuan (*public speaking*) pada siswa di MAN 1 Pamekasan

2. Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang signifikan pada skor kemampuan *public speaking* pada siswa MAN 1 Pamekasan setelah diberikan Teknik Relaksasi.

D. Asumsi Penelitian

1. Tingkat kecemasan siswa saat berbicara di depan umum (*public speaking*) dapat diturunkan atau dikurangi.
2. Kecemasan pada saat berbicara di depan umum (*public speaking*) ditimbulkan dari pikiran-pikiran negatif.
3. Teknik Relaksasi dapat diterapkan pada siswa yang mengalami kecemasan.
4. Kecemasan saat berbicara di depan umum (*public speaking*) dapat diukur dengan menggunakan skala kecemasan.

E. Hipotesis Penelitian

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

1. H₀: Tidak ada perubahan yang signifikan pada kemampuan *public speaking* sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi.
2. H_a: Ada perubahan yang signifikan pada kemampuan *public speaking* sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini yaitu:

1. Kegunaan Teoritik

- a. Dapat menambah pengetahuan mengenai kegunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* pada siswa.
- b. Penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan lebih lanjut untuk penelitian selanjutnya terutama untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* pada siswa.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi sekolah MAN 1 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat di jadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*.

- b. Bagi Guru BK MAN 1 Pamekasan

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

- c. Bagi IAIN Madura

Dari hasil penelitian ini, peneliti harapkan mampu menjadi salah satu sumberkajian bagi kalangan mahasiswa, baik sebagai pengayaan materi perkuliahan maupun untuk kepentingan peneliti lanjutan yang munking memiliki kesamaan.

- d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan agar masyarakat khususnya orang tua siswa atau wali murid mengetahui pentingnya mengetahui

kemampuan *public speaking* bukan dari paksaan orang lain maupun ikut-ikutan teman.

e. Bagi Peneliti

Peneliti akan memperoleh hasil dari penggunaan teknik relaksasi yaitu efektif atau tidak dalam meningkatkan kemampuan *public speaking*.

G. Ruang Lingkup Penelitian

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

- a. Subjek yang diteliti adalah siswa MAN 1 Pamekasan
- b. Penelitian ini terbatas pada penggunaan teknik relaksasi untuk membantu meningkatkan kemampuan *public speaking* pada siswa.
- c. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer dengan metode kuantitatif

H. Definisi Istilah

Upaya mendapatkan persamaan persepsi dan pengertian permasalahan ini maka perlu mendefinisikan istilah-istilah yang terdapat dalam judul yaitu:

a. Teknik Relaksasi

Teknik Relaksasi yaitu teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks baik fisik dan mentalnya.

b. *Public speaking*

Public speaking merupakan ilmu berbicara di depan umum, berani berbicara di depan publik, berbicara di depan publik/sejumlah Orang/umum merupakan kegiatan yang pada dasarnya dilakukan dalam rangka komunikasi.

c. Kemampuan saat *public speaking*

Kemampuan saat *public speaking* adalah dimana seseorang merasa khawatir dan ketakutan ketika berbicara di depan umum karena kecemasan yang berlebihan.

Dengan teknik relaksasi ini di harap dapat mengubah pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga dapat meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) .

I. Penelitian Yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan dalam penelitian ini di ambil dari penelian yang sebelumnya telah di lakukan oleh orang lain. Adapun penelitian yang relevan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aprihya Dewi Kartika melakukan penelitian yang berjudul “Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan pada *Primari Caregiver* Penderita Kanker Payudara”. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dari hasil analisis kuantitatif menggunakan statistik nonparametrik *wilcoxon* dan grafik *visual inspection* menunjukkan adanya skor perbedaan yang signifikan antara sebelum dan selama mengikuti pelatihan

dengan $Z=-2,023$ dan $p=0,0215$ ($p<0,05$), adanya skor perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan dengan $Z=-2,041$ dan $p=0,0205$ ($p<0,05$), serta adanya skor perbedaan yang signifikan antara selama dan setelah mengikuti pelatihan dengan $Z=-2,023$ dan $p=0,0215$ ($p<0,05$). Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa pelatihan Teknik Relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada masing-masing partisipan.⁹

2. Dian Fitrih melakukan penelitian yang berjudul. “Efektivitas *Cognitif Behavior Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan di Depan Umum Pada Mahasiswa”. Jenis penelitian yang di lakukan *single-case experimental*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami subjek. Hal tersenut dilihat dari pengukuran tingkat kecemasan subjek dari skor SUD saat *pre-test* 40%-80% *intervensi* 35%-50% dan setelah *intervensi* semakin menurun dan stabil pada angka 10%. Adanya perubahan pikiran yang realistis –postif, perubahan prilaku, perasaan yang tenang bahkan subjek berani dan percaya diri ketika berbicara di depan umum dan perubahan skor SUD dari hasil pengukuran observasi, wawancara, self report, SUD

⁹ Apriliya Dewi Kartika Sari, *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*, Jurnal Gama JPP, (volume1, No 3, 2015), hlm. 173.

menunjukkan bahwa subjek mampu berhadapan dengan situasi berbicara di depan umum.¹⁰

3. Lasmeri RM Girsang melakukan penelitian yang berjudul. “*Public Speaking* Sebagai Bagian Dari Komunikasi Efektif (Kegiatan PKM di SMA Kristoforus 2, Jakarta Barat)”. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan kepada masyarakat (PKM) yang melibatkan penulis pelatihan *Public Speaking* mengambil tempat di SMA Kristoforus 2 Jakarta barat. Alasan mengasar pada siswa-siswi di sekolah tersebut adalah tidak lain untuk membekali para siswa pengetahuan terkait keterampilan melakukan *Public Speaking*. Mayoritas siswa kelas XI tersebut belum sepenuhnya ‘percaya diri’ ketika menampilkan dirinya ke publik. Oleh karenanya dengan metode ceramah dan latihan (praktik, para siswa di tantang berani kedepan dan mempersentasikan pendapatnya.¹¹

Pada penelitian tersebut ada kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan, persamaan yang saya teliti adalah sama-sama meneliti tentang efektivitas teknik relaksasi untuk meningkatkan kemampuan public speaking, artinya menurunkan pikiran negatif pada siswa yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa sehingga dapat meningkatkan kemampuan public speaking pada siswa.

¹⁰ Dian Fitrih, *Efektifitas Cognitif Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi, (volume 10, No 1, 2017), hlm. 64.

¹¹ Lasmeri RM Girsang, *Public Speaking Sebagai Bagian Dari Komunikasi Efektif (Kegiatan PKM di SMA Kristoforus 2, Jakarta Barat, Jurnal Pebdian dan Kewirausahaan, (Volume 2, No. 2, 2018), hlm. 81*

