

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap siswa dalam membantu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa, karena sekolah merupakan tempat mencari ilmu, sekolah merupakan tempat di mana siswa dapat berinteraksi dengan orang lain, tempat di mana siswa bisa mencari jati diri masing-masing. Di sekolah siswa melakukan proses belajar mengajar, dan di sekolah siswa dapat mengembangkan bakat yang dimiliki. Siswa merupakan individu yang berusaha dalam meningkatkan potensi diri yang dimilikinya melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal. Dalam proses belajar mengajar siswa membutuhkan guru yang senantiasa dalam mendampingi dan membimbing siswa.

Di sekolah guru sangatlah berperan penting karena guru merupakan pembimbing untuk siswa. Di sekolah semua guru membimbing siswa dalam proses belajar mengajar, guru juga membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki siswa, karena seorang guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, akan tetapi guru juga membimbing siswanya untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan membantu siswa mencapai apa yang diharapkan oleh siswanya. Salah satu cara yang biasa dilakukan oleh guru untuk menjadikan siswa yang mandiri yaitu dengan cara melatih siswa untuk berani berbicara di depan umum karena hal ini menjadi salah satu cara siswa agar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.

Menurut Tarigan yang mendefinisikan berbicara merupakan sebuah kemampuan dalam mengungkapkan sebuah kata-kata untuk mengekspresikan perasaan serta menyampaikan hasil pikiran atau sebuah gagasan. Sedangkan berbicara di depan umum merupakan sebuah peluasan atau variasi dari sebuah percakapan. Dimana seorang yang berbicara menghadapi pendengar dengan jumlah yang banyak yang tujuannya untuk menyampaikan sebuah informasi dalam situasi tatap muka.¹ Berbicara di depan umum sudah sering dilakukan di sekolah, baik itu disekolah menengah pertama (SMP) maupun di sekolah menengah atas (SMA), berbicara didepan umum sudah sering dilakukan oleh siswa baik itu berbicara untuk menyampaikan sebuah materi atau bahkan informasi penting. Berbicara di depan umum sangat penting bagi siswa karena berbicara di depan umum dapat membuat siswa menjadi lebih mandiri dan membantu siswa dalam proses belajar. Banyak siswa yang beranggapan bahwa berbicara di depan umum sangat menakutkan dan sangat menyheramkan. Sehingga banyak siswa yang sangat tidak menyukai berbicara di depan umum. Karena berbicara di depan umum membuat siswa merasa gugup, cemas, grogi. Untuk mengurangi rasa cemas tersebut guru harus memiliki strategi dalam membantu siswa untuk bisa berbicara di depan umum dengan tenang dan tentunya tidak merasa cemas, grogi atau bahkan tidak percaya diri.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan adanya gejala fisik seperti rasa kekhawatiran, dan rasa takut yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Mc Croskey

¹ Ririn, asmidir, marjohan, "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum", *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2, No. 1, (2013), 273

menambahkan, beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu. Maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan. Konteks yang paling banyak di temui adalah kecemasan berbicara didepan umum, misalnya memberikan pidato, presentasi didepan kelas.² Morreale, spitzberg, dan barge mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai kecemasan atau ketakutan yang dihubungkan dengan kecemasan yang dirasakan ketika berada dalam situasi berbicara di depan umum yang nyata atau yang hanya ketika dibayangkan.³ Kecemasan dapat menurunkan kinerja otak, daya ingat dan konsentrasi siswa, siswa yang mengalami kecemasan berbicara akan sulit dalam berkonsentrasi tidak hanya itu saja kecemasan dapat menurunkan kreativitas siswa.

Kecemasan yang muncul yang dialami oleh siswa karena adanya pikiran negatif yang menguasai diri siswa sehingga membuat siswa sering merasa putus asa. Orang yang mempunyai pikiran negatif beranggapan bahwa pikiran negatif yang muncul merupakan sebuah kenyataan yang akan terjadi sehingga membuat seseorang merasa cemas dan khawatir. Berpikir negatif muncul karena seseorang yang mengfokuskan adanya kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi, jadi masalah yang di alami oleh siswa merupakan akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif yang muncul, sehingga membuat siswa berpikiran irrasional.

²Komarudin, "Efektivitas Pelatihan Kognitif-Prilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Siswa Kelas XI", *Journal Of Health Studies*, Vol. 1 No. 1, (2017), 8

³achmad zaini Bayhaqi, DKK. Metode expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan umum pada Mahasiswa, *Psiko Islamedia Jurnal Psikologi*, Vol 2, No. 2, (2017), 147

Kecemasan terjadi karena adanya pikiran negatif yang muncul dan belum tentu kebenarannya, maka dari kecemasan sebenarnya dapat dihilangkan dengan cara mengingat Allah SWT. Jadi cobalah berserah diri kepada Allah, sehingga kita merasa tenang seperti yang sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: *“Dialah yang telah menurunkan ketenangan kedalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah maha mengetahui lagi maha bijaksana (QS. Al-Fath:4).*

Dalam kutipan ayat diatas dijelaskan bahwa dialah yang telah menurunkan ketenangan yakni ketentraman kedalam kalbu orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah disamping keimanan mereka kepada syariat-syariat agama, yaitu sewaktu turun salah satunya dari mereka langsung beriman antara lain ialah syariat berjihad. Dan kepunyaan Allahlah tentara langit dan bumi jika dia mengkehendaki untuk menolong agama-nya tanpa kalian, niscaya dia dapat melakukannya (dan adalah Allah maha mengetahui) semua makhluknya lagi maha bijaksana didalam perbuatannya, yakni dia terus-menerus bersifat demikian.⁴

⁴ Tafsir jalalain, “Surat Al-Fath Ayat 4,” Tafsir Learn Al-Qur'an, Diakses Dari [Tafsir Surat Al-Fath Ayat 4 | Learn Quran Tafsir \(learn-quran.com\)](https://www.learn-quran.com).

Berbicara di depan umum bagi sebagian individu merupakan suatu hal yang mudah, akan tetapi tidak berlaku untuk yang lainnya. Sebagian orang akan merasa tersiksa, tertekan dan terlihat kehabisan kata-kata apabila diminta untuk melakukan hal tersebut. Kondisi seperti ini merupakan salah satu dari kecemasan berbicara di depan umum, dimana siswa merasa tidak nyaman pada saat berbicara di depan umum. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya reaksi fisik fisiologis juga psikologis setiap siswa. Respon fisik fisiologis yang nampak seperti jari menjadi dingin, jantung berdebar kencang, keringat dingin, pening, nafas tidak teratur atau bahkan sesak nafas, sementara respon psikologis ditandai dengan adanya rasa ketakutan, susah berkonsentrasi, pesimis, dan gelisah, khawatir yang berlebihan.⁵ Berbicara di depan umum bagi seorang individu sangatlah menakutkan dilihat dari adanya reaksi pada saat berbicara di depan umum seperti reaksi fisiologis dan psikologis.

Pada saat berbicara di depan umum seringkali siswa akan berpikiran negatif terhadap dirinya seperti “saya tidak bisa”, “saya takut salah”, “saya malu”, “saya tidak percaya diri”, “saya gak tahu”, “saya merasa geg-degan”, “saya grogi”. Hal ini mengakibatkan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, sulit dalam berkonsentrasi, tidak dapat berpikir jernih. Sehingga pada saat berbicara di depan umum siswa tidak bisa melakukan secara maksimal, karena adanya rasa cemas yang sering muncul. Padahal dalam proses pembelajaran siswa di anjurkan untuk aktif di dalam kelas. Sehingga bisa dikatakan keberanian menjadi poin tersendiri bagi siswa.

⁵Naomi Ainun Hasanah. Dkk. Fenomena Ketidak Percayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara Di Depan Umum, *Borne Journal Of Islamic Education*. (Volume 1, No. 1,(2021), 2

Apabila siswa berhasil mengalahkan rasa cemas maka ada peningkatan terhadap hasil belajar siswa.

Efek negatif yang sering muncul dari kecemasan pada saat berbicara di depan umum yaitu siswa kesulitan dalam berkonsentrasi dan juga tidak bisa berpikir jernih sehingga membuat belajar siswa terhambat dalam proses belajarnya, tidak hanya itu saja efek yang sering muncul pada siswa yang mengalami kecemasan yaitu insomnia, anti sosial. Dilihat dari efek negatif yang sering muncul dari kecemasan berbicara di depan umum maka perlu adanya upaya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa maka diperlukan bantuan guru konselor atau guru BK dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum. Untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, di perlukan bantuan alternatif dalam bimbingan dan konseling dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* melalui pemberian layanan konseling kelompok, teknik ini dapat di gunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum mulai dari kecemasan tingkat rendah sampai dengan kecemasan tingkat sedang dan tingkat tinggi.

Teknik *Desentisasi Sistematis* merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan atau mengajak konseli untuk rileks. Esensi teknik ini adalah untuk menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respons yang berlawanan dengan perilaku yang akan di hilangkan. Dengan pengkodisian klasik respons-respons yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis

pada hakikatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat. Secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respons yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.⁶ Dengan teknik desensitisasi sistematis siswa dan konselor atau guru Bk bekerja sama untuk menempatkan situasi-situasi yang ditakuti pada suatu hierarki dari yang kurang sampai yang paling menakutkan. Sambil berada dalam keadaan rileks, para siswa memerankan tingkah laku yang kurang menakutkan dan kemudian secara berangsur-angsur bergerak melalui hierarki itu sampai mereka dapat melakukan aktivitas yang sangat menakutkan, sementara semuanya tetap berada pada pergolakan emosional yang rendah. Teknik *Desensitisasi Sistematis* merupakan teknik dimana konselor membantu konseli untuk menenangkan dengan cara mengilangkan pikiran negatif yang membuat konseli merasa cemas dengan cara mengajak konseli untuk rileks.

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Latipun mengatakan konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.⁷ Gibson dan Mitchell menyatakan istilah konseling kelompok mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok. Konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah mereka lewat

⁶Mulawarman, Dkk. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2019), 180

⁷ Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), 19

penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian mereka dari hari kehari.⁸ Zainal aqib menyatakan bahwa definisi konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengetasan permasalahan yang di alami melalui dinamika kelompok⁹. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli dalam situasi kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 31 mei 2021 kepada guru BK MAN 1 Pamekasan, ada beberapa pertanyaan yang diajukan yaitu layanan apa saja yang sudah diberikan kepada siswa dan teknik apa saja yang sudah digunakan dan masalah apa saja yang sering di hadapi oleh Guru BK, dan ada beberapa masalah yang di hadapi oleh guru BK salah satunya yaitu siswa yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum yang banyak di alami oleh siswa kelas X, kecemasan yang di alami oleh siswa yaitu berupa rasa takut salah, rasa malu, tidak tahu, gugup, merasa grogi pada saat berbicara di depan umum. Kecemasan tersebut bisa di atasi dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*, yaitu dengan menghapus tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu diuji kesesuaian teori tersebut dengan kenyataan di lapangan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yaitu tentang “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis

⁸Rudy Hadi Kusuma, *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren: Layanan Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri*, (Palembang: Bening Media Publishing, 2020), 11

⁹Ibid, 11

Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa di MAN 1 Pamekasan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka dapat di kemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di MAN 1 Pamekasan?
2. Apakah ada perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat berbicara di depan umum antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *Desensitisasi Sistematis* pada siswa di MAN 1 Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui penggunaan teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.
2. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat berbicara di depan umum antara sebelum dan sesudah si berikan teknik *Desensitisasi Sistematis* pada siswa MAN 1 Pamekasan.

D. Asumsi Penelitian

Ada beberapa asumsi atau anggapan-anggapan dasar yang dapat dikemukakan sebagai pegangan untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini:

1. Tingkat kecemasan siswa pada saat berbicara di depan umum dapat dikurangi.
2. Kecemasan pada saat berbicara di depan umum dapat ditimbulkan dari pikiran-pikiran yang negatif.
3. Teknik desensitisasi sistematis dapat diterapkan pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.
4. Kecemasan berbicara di depan umum dapat diukur dengan menggunakan skala kecemasan saat berbicara di depan umum.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Alternatif (H_a) : *Teknik Desensitisasi Sistematis* dapat membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
2. Hipotesis Nol (H_0) : *Teknik Desensitisasi Sistematis* tidak dapat membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini yaitu:

1. Kegunaan Teoritik

- a. Dapat menambah pengetahuan mengenai kegunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa pada saat berbicara di depan umum.

- b. Penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan lebih lanjut untuk penelitian selanjutnya terutama untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa pada saat berbicara di depan umum.

2. Kegunaan Praktis

- a. Kepala sekolah MAN 1 Pamekasan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi pentingnya guru BK dalam membantu siswa untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa pada saat berbicara di depan umum.

- b. Bagi guru BK MAN 1 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam mengetahui pengaruh penggunaan teknik desensitisasi sistematis mengurangi tingkat kecemasan siswa pada saat berbicara di depan umum.

- c. Bagi Peneliti

Peneliti ini akan memperoleh hasil dari penggunaan teknik desensitisasi sistematis yaitu efektif atau tidak dalam mengurangi tingkat kecemasan.

- d. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang mengadakan penelitian selanjutnya, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.

- e. Bagi Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Madura

Dari hasil penelitian ini, peneliti harapkan mampu menjadi salah satu sumber kajian bagi kalangan mahasiswa, baik sebagai pengayaan materi

perkuliahan maupun untuk kepentingan penelitian lanjutan yang mungkin memiliki kesamaan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

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

- a. Subjek yang diteliti adalah siswa MAN 1 Pamekasan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat berbicara di depan umum
- b. Penelitian ini terbatas pada penggunaan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk membantu mengurangi tingkan kecemasan siswa pada saat berbicara di depan umum.
- c. Metode pengumpulan data memakai instrumen non tes yaitu dengan menggunakan skala kecemasan pada saat berbicara di depan umum.

H. Definisi Istilah

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

- a. Teknik desensitissi sistematis

Desensitisasi sitematis adalah sustu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu. Desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Tingkat stimulus penghasil kecemasan dipasangkan

secara berulang-ulang dengan stimulus penghasil keadaan santai sampai kaitan antara stimulus penghasil keadaan santai sampai kaitan antara stimulus penghasil kecemasan dan respon kecemasan itu terhapus.

b. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan adalah keadaan yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan adanya reaksi fisik seperti rasa kekhawatiran, dan rasa takut, yang kadang-kadang di alami oleh individu dalam tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Beberapa individu yang mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari komunikasi yang menimbulkan kecemasan. Konteks yang paling banyak ditemui adalah kecemasan berbicara di depan umum, misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas.

c. Siswa MAN

Individu yang berstatus sebagai pelajar di MAN 1 Pamekasan

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti yang berjudul “Efektivitas Teknik Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019” menunjukkan bahwa teknik *Desensitisasi Sistematis* dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum dengan nilai zhitung eksperimen <

zkontrol (-2,207) < -2,214) menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima

Penelitian yang dilakukan oleh Maya Sandana dengan judul “efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri tarakan tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas dari teknik desensitisasi sistematis, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert validitas dalam penelitian ini adalah uji validitas internal dengan menggunakan analisis butir. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Persamaan antara penelitian ini dengan kedua penelitian terdahulu ada pada bahasan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Akan tetapi perbedaannya terletak pada objek penelitian yang akan diukur yakni tempat dan orang-orangnya. Dan perbedaannya terletak pada desain penelitian dimana pada penelitian terdahulu menggunakan *Desain Quasi Eksperimental* dalam penelitian terdahulu menggunakan *Non-Equivalent Kontrol Group Desain* yang terdapat 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *Pre-Eksperimental* dengan menggunakan *One Group Pre Test-Post Test* dimana tidak terdapat kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.