

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dunia pendidikan sangat erat dengan namanya komunikasi. Semua instansi pendidikan dalam mengembangkan potensi anak didiknya tidak lepas dengan namanya komunikasi. Komunikasi digunakan untuk sarana penghubung antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa untuk bertukar gagasan, ide-ide, dan pengetahuan. Safutra, et al (2018) menyatakan bahwa Kemampuan berbicara merupakan salah satu bagian dalam dunia pendidikan untuk membantu berinteraksi dan berkomunikasi satu dengan yang lain dan juga sangat dibutuhkan untuk seluruh jenjang pendidikan. Karena keterampilan berbicara di depan kelas sangat penting dalam ketercapaian pembelajaran dan untuk meningkatkan *self efficacy* individu. Akan tetapi, masih ada beberapa siswa sering mengalami kecemasan, antara lain kecemasan saat berbicara di depan kelas.

Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan hal yang umum dialami oleh siswa, realitas di lapangan menunjukkan setiap tahunnya siswa yang mengalami kecemasan semakin bertambah. Prakosa dan Partini (2014) menyatakan bahwa perasaan cemas biasanya terjadi saat memulai berbicara di depan kelas merupakan hal yang sering sekali dialami siswa. Kecemasan merupakan hal yang wajar di dalam kehidupan manusia, sebab kecemasan diperlukan sebagai simbol yang membahayakan dan mengancam, namun jika kecemasan berlebihan yang terjadi pada individu akan menyebabkan tingkat harga diri yang rendah, tidak bisa memperoleh prestasi yang sempurna dan juga putus asa. Siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan kelas dapat merasakan bahwa proses pembelajaran di kelas merupakan suatu proses yang sangat mengganggu nya. Hal tersebut menyebabkan fokus belajarnya dan aktifitas belajarnya terhambat, kecemasan berbicara di depan kelas bahkan dapat menghasilkan pengaruh psikologis pada semua komponen di sekolah yang bersangkutan.

Perasaan cemas sering muncul karena pikiran yang negatif terhadap diri sendiri, seperti bahasa yang disampaikan terlalu rumit, menganggap dirinya suatu

hal yang membosankan, dan ditertawakan oleh teman lainnya. Siswa yang memiliki rasa cemas dalam berbicara di depan kelas biasanya cenderung mengalami beberapa gangguan baik fisik maupun psikis. Gejala gangguan fisik meliputi berdebar-debarnya jantung, keringat dingin, pernafasan tidak beraturan, dan sebagainya. Sedangkan gangguan psikis meliputi rasa takut, mudah panik, sulit konsentrasi, dan sebagainya (Iswahyuni, 2016).

Dalam kondisi cemas berlebihan, biasanya individu mengalami gangguan-gangguan fisik, misalnya detak jantung berkerja dengan cepat, gemetaran, gangguan pada saat tidur, serta keringatan yang berlebihan, anggota tubuh gemetaran, gangguan tidur dan keringatan yang berlebihan (Rogers dalam Prakosa & Partini, 2014). Aspek emosional, gangguan yang akan individu alami adalah ketidakstabilan emosi yang akan mengakibatkan munculnya perasaan ketidakmampuan menghadapi situasi, muncul rasa panik ketika berbicara di hadapan orang banyak, dan perasaan negatif ketika usai pembicaraan.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Bayu Prakosa dan Partini (2014) yang menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara berpikir rasional dengan kecemasan berbicara di depan kelas, semakin rendah rasionalitas maka semakin tinggi kecemasannya dan jika semakin tinggi rasionalitas maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aswida et al. (2012) menunjukkan bahwa terdapat 50% siswa yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi yang tinggi pada siswa kelas X. Penelitian lain yang dilakukan oleh Erman & Umari (2015) menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dikarenakan banyaknya siswa memiliki rasa kurang percaya diri yang kecenderungan dikarenakan pikiran negatif.

Kecemasan berbicara di depan kelas termasuk dalam kriteria phobia sosial. Phobia sosial biasanya terjadi di usia remaja ketika kesadaran bersosial dan berkomunikasi dengan masyarakat sangat penting, dan biasanya cenderung terjadi pada usia 16-29 tahun berdasarkan pada usia perkembangan masuk pada masa dewasa (Durand & Ballow dalam Asrori, 2015). Namun, meskipun kemungkinan gangguan kecemasan terjadi pada usia masa kanak-kanak, kemungkinan semua gangguan kecemasan terjadi karna muka terlihat pucat dan secara umum yang

dapat hilang dengan seiringnya berjalannya usia.

Kondisi tersebut ditandai dengan adanya rasa cemas atau takut saat menampilkan penampilan maupun saat situasi berbicara di hadapan orang banyak. Keadaan tersebut berimplikasi terhadap kualitas diri seseorang, mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya. Masalah yang sering terjadi pada siswa selama proses pembelajaran berbicara secara *face to face* adalah timbulnya pikiran irasional pada siswa saat diminta untuk mampu menampilkan dan menyampaikan pikiran, ide dan gagasan di depan kelas (McCroskey,1989). Keengganan sebagian siswa terutama tergolong diam pada diri siswa dalam menyampaikan ide-ide dan gagasan-gagasannya membangun suasana belajar siswa yang pasif dan monoton. Proses pembelajaran yang tidak ada dukungan kontribusi dari siswa dapat mengakibatkan terbandungnya inspirasi siswa dalam pembelajaran berkomunikasi langsung. Partisipasi siswa selama proses belajar mengajar sebagai cara untuk melahirkan suasana belajar yang menggembarakan dan siswa dituntut agar berperan aktif selama proses pembelajaran. Rasa tegang, cemas, dan takut selalu terlihat ketika individu harus berbicara di depan kelas yang mengistilahkan dengan kecemasan berbicara di depan kelas.

Berdasarkan hasil wawancara penulis yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2020 dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 4 Medan bahwasanya sebagian siswa yang memiliki perasaan cemas ketika berbicara di depan kelas. Hal tersebut terlihat karena adanya laporan dari beberapa guru bidang studi dan wali kelas sekolah yang menyatakan bahwa sebagian dari siswa tidak berani dalam mengungkapkan pendapat, persentasi di depan kelas, dan bertanya dengan guru, berdiskusi dan berinteraksi dengan teman sebaya. Hal itu ditandai dengan gerak-gerik siswa tersebut ketika berbicara di depan kelas, seperti siswa tersebut ketika persentasi gelisa, keringat dingin, kurang berkonsentrasi, selalu menghindar ketika disuruh untuk mempresentasikan tugas-tugasnya.

Menurut Corey (2012) *cognitive behaviour therapy* dapat membantu individu untuk menstrukturkan kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang adaptif. Berdasarkan pendekatan *cognitive behaviour therapy*, seorang siswa yang mengalami *self efficacy* yang rendah sehingga mengakibatkan kecemasan berbicara di depan kelas yang tinggi. Hal ini

disebabkan oleh adanya distorsi kognitif atau pemikiran negatif terkait ketidakberdayaan dalam hal berbicara. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga, ketika individu mengalami masalah terkait *self-efficacy* yang rendah dan kecemasan berbicara yang tinggi, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif (Situmorang, 2017).

Demi memenuhi tuntutan tersebut, metode pembelajaran yang digunakan di SMA Negeri 4 Medan menggunakan metode tanya-jawab, presentasi, dan berdiskusi kelompok yang hampir digunakan disemua bidang studi. SMA Negeri 4 Medan dalam proses pembelajaran di kelas, guru sering mengajak siswanya untuk berperan aktif selama proses pembelajaran berlangsung, seperti mengungkapkan pendapat, ide-ide dan gagasan-gagasannya, dan menjawab pertanyaan dari teman dan guru atau bertanya kepada teman yang sedang presentasi atau kepada guru sehingga siswa akan terbiasa dalam berbicara di depan kelas. Akan tetapi, sering sekali siswa merasa cemas untuk mengungkapkan ide, gagasan, dan daya pikir secara verbal, ketika presentasi, berdiskusi, dan bertanya kepada guru. Proses pembelajaran tersebut menuntut siswa untuk mampu tampil berkomunikasi di depan kelas apabila siswa merasakan cemas atau takut, ini berarti siswa tersebut mengalami kecemasan yang pada akhirnya menjadi penghalang dalam berkomunikasi. Hal tersebut ditandai dengan ketakutan atau kecemasan dalam memperlihatkan penampilan ataupun situasi komunikasinya dengan orang banyak. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas diri individu yang mempengaruhi relasi dengan komunitasnya dan peran sosial.

Berdasarkan fenomena di atas dan fakta dari hasil observasi peneliti dengan cara mewawancarai salah satu guru BK, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian ini untuk menolong siswa dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas melalui konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring*. Pemberian

pelayanan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk dapat memberikan bantuan dalam mengatasi permasalahan siswa secara tepat serta diharapkan dapat memfasilitasi secara bersamaan dalam membahas pokok permasalahan tertentu guna menemukan solusi dari permasalahan dan pencegahan terjadinya perkembangan masalah tersebut. Konseling kelompok dapat digunakan dengan berbagai pendekatan, dalam hal ini pendekatan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas adalah pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring*.

Hanifa & Santoso (2016) menyatakan bahwa *Cognitive restructuring form* atau biasa disebut *dysfunctional thoughts form* merupakan salah satu cara untuk melatih siswa menggantikan cara berpikir tidak rasional menjadikan cara berpikir tidak irasional. Teknik yang dikembangkan oleh Meicenbom intinya terdapat pada pesan tidak baik yang diucapkan individu kepada diri sendiri yang cenderung melumpuhkan kreatifitas diri dan menahan melakukan penyesuaian diri yang realistis. Meicenbom berpandangan bahwa individu yang mendengarkan diri sendiri dan saling menumbuhkan suatu dialog internal yang berkesan pada pendengaran pesan yang tidak baik pada diri sendiri yang dapat membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang baik dan cepat. Di dalam konseling *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* terdapat konsep dasar *cognitive restructuring* adalah proses belajar untuk menggantikan kesalahan berpikir, dengan tujuan untuk mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. *Cognitive restructuring* merupakan salah satu cara dalam menata kembali suatu pikiran yang dapat menyebabkan irasional pada individu sehingga akan mengakibatkan adanya rasa percaya diri dan penyesuaian diri yang rendah. Pandangan yang digunakan dalam *cognitive restructuring* adalah cara untuk memperkuat kepercayaan dan keyakinan yang sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pemaparan di atas, hal tersebut didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hanifa & Santoso pada tahun 2016 menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan tingkat kepanikan dan kecemasan terhadap sesuatu yang mengancam. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al., (2019) menunjukkan

terdapat 24 siswa yang mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi, ketika sesudah diberikan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, konseling kelompok dengan teknik intruksi mandiri, dan konseling kelompok dengan kombinasi restrukturisasi kognitif dan teknik instruksi mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* dan teknik intruksi mandiri mampu mengurangi kecemasan sosial.

## **B. Pembatasan Penelitian**

Agar tidak adanya terjadi masalah dalam mencapai tujuan penelitian yang diharapkan, maka peneliti membuat batasan-batasan penelitian yaitu:

1. Penelitian ini hanya diarahkan kepada siswa kelas XI yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi dalam berbicara di depan kelas, dan
2. Penelitian ini hanya menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di muka kelas.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah pengaruh konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan?”

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui pengaruh dari konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan.

## **E. Signifikan Penelitian**

### **1. Signifikan Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan masukan dan dapat memperdalam ilmu pengetahuan di aspek pendidikan khususnya

bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok *cognitive behavior therapy*.

- b. Untuk mengembangkan/membuka wawasan dan pengetahuan baru di bidang bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dalam pengentasan masalah kecemasan berbicara di depan kelas di sekolah.

## 2. Signifikan Praktisi

- a. Bagi Sekolah, dapat dijadikan sebagai masukan atau pedoman untuk merekomendasikan kepada guru yang lain dalam pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.
- b. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan memberikan keterangan empiris tentang konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas sehingga semua guru mengetahui situasi kecemasan siswa dan dapat memberikan solusi yang paling cocok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas dan dapat meningkatkan cara keterampilan berbicara siswa.
- c. Bagi Siswa, dapat memberikan pemahaman tentang konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* kepada siswa. Siswa dapat mengetahui pengertian kecemasan, gejala, faktor kecemasan berbicara di depan kelas dan cara menurunkan kecemasan berbicara mereka.
- d. Bagi Peneliti lanjutan, penelitian ini akan menghasilkan data dan wawasan ilmu sekaligus meningkatkan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling yang tertuju pada konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* dengan kecemasan berbicara di depan kelas dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya.

## F. Kebaruan Penelitian

Penelitian mengenai kecemasan berbicara di kelas telah banyak dilakukan. Akan tetapi, variabel yang terkait berbeda dengan variabel yang akan diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Purwati, Sri, Sugiyo, dan Tajri berjudul Model

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Fun Game* untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada tahun 2012. Penelitian tersebut mengimplementasikan teknik *fun game* dalam mengurangi kecemasan di depan kelas sebagai interior dari bimbingan kelompok.

Intervensi peneliti tidak sama dengan intervensi penelitian-penelitian sebelumnya. Peneliti belum menemukan adanya intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dengan memberikan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring*.

