

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan berkaitan erat dengan komunikasi, akan tetapi tidak semua orang dapat berbicara dengan baik dan berkomunikasi di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia, dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sangatlah diperlukan, untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada peserta didik.

Proses belajar mengajar yang terjadi berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam melakukan komunikasi efektif di sekolah salah satunya adalah berbicara di depan umum, diantaranya adanya interaksi antara guru dengan peserta didik yang terjadi melalui metode pengajaran yang digunakan oleh guru seperti ceramah, tanya jawab, presentasi, diskusi kelompok, dan lain-lain. Kemampuan berbicara di depan umum yang dimaksud adalah peserta didik aktif dalam ruang lingkup kelompok, bertanya, menyampaikan ide atau pendapat, dan mempresentasikan tugas dengan baik. Dalam proses belajar berbicara di depan umum, peserta didik dapat melakukan kegiatan berkomunikasi secara berkelompok, dua orang atau lebih dengan berlatih presentasi, saling bertanya dan menjawab, memberi dan menerima tanggapan.

Kecemasan adalah kekhawatiran atau rasa takut yang terjadi pada seseorang secara berlebihan dan terus menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan khawatir/kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin dan Whitboun, 2010). Hal tersebut terjadi dikarenakan rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik. Sebagaimana kita ketahui bahwa kegagalan yang dialami oleh peserta didik dalam belajar tidak hanya bersumber dari kemampuan intelektualnya saja yang kurang memadai akan tetapi, banyak faktor lain diantaranya faktor yang berkaitan dengan keberanian dan keyakinan diri akan

kemampuan yang dimiliki individu yang disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri adalah suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan mencapai kecakapan tertentu. Efikasi diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki individu yang bertujuan untuk menghasilkan suatu pencapaian (Bandura, 2011). Kenyataannya, dalam proses belajar di sekolah efikasi diri berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Pada saat merasa takut dan cemas, biasanya individu mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta didik terlihat gugup saat dipanggil ataupun disebut namanya dengan random maupun berurutan untuk maju di depan kelas, terbata-bata saat harus melakukan presentasi kelompok, sering lupa materi yang dihapalkan saat maju di depan teman-teman sekelas, beberapa peserta didik mengadukan kepada guru mata pelajaran maupun wali kelas sesaat setelah tampil di depan umum jika, merasa jantung berdebar lebih cepat, telapak tangan terasa dingin, dan gemetar pada saat harus berbicara di depan banyak orang dan sering lupa apa yang akan diucapkan selanjutnya peserta didik yang mengalami hal tersebut akan cenderung lebih suka diam di dalam kelas ketika proses belajar mengajar berlangsung karena, mereka khawatir ketika mereka banyak tingkah banyak bicara mereka akan ditunjuk untuk menjelaskan ulang apa yang dijelaskan oleh guru tersebut.

Manusia merupakan makhluk individu sekaligus makhluk sosial sehingga kebersamaan tidak akan pernah lepas dari kehidupan manusia. Individu berinteraksi dengan individu lain baik secara langsung maupun tidak langsung untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis. Komunikasi adalah aktivitas yang selalu menyertai kegiatan seperti berbelanja, bertanya, berbicara, dan bercanda.

Komunikasi yang efektif dalam kehidupan sosial akan banyak membantu pengembangan kepribadian manusia. komunikasi adalah proses yang melibatkan individu-individu dalam suatu hubungan, kelompok, organisasi dan masyarakat yang merespon dan menciptakan pesan untuk beradaptasi dengan lingkungan satu sama lain.

Kemampuan komunikasi merupakan bagian yang sangat penting untuk seorang komunikator. Semakin banyak seseorang menguasai kemampuan komunikasi maka semakin besar pula potensi seseorang untuk menjadi seorang komunikator dan komunikan yang baik. Menurut (Sulistiyanto Dimas, 2014) komunikasi antar pribadi adalah pengiriman pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek dan umpan balik yang langsung

Hal ini membuktikan bahwa manusia tidak bisa lepas dari interaksi dengan manusia lainnya, Tapi Terdapat kesulitan-kesulitan yang akan dihadapi individu dalam berhubungan dengan individu lain, Salah satunya adalah adanya kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan, kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Salah satu bentuk interaksi sosial yang biasanya berusaha dihindari oleh individu adalah yang sering mendatangkan stress seperti berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia berhubungan dengan orang banyak sehingga memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali peserta didik, Kecemasan tersebut memiliki pengaruh negatif pada diri seorang peserta didik baik ketika masih duduk di bangku SMP maupun ketika sudah lulus kelak. Ketika masih sekolah, terutama yang sudah mempersiapkan diri masuk di bangku SMA peserta didik yang memiliki permasalahan kecemasan berbicara di depan umum akan sulit untuk memiliki prestasi akademik yang tinggi.

Hal tersebut dapat dipahami karena dalam proses belajar mengajar, salah satu metode yang sering digunakan guru adalah diskusi dan ceramah, sehingga kemampuan berbicara di depan umum sangat dibutuhkan. peserta didik dengan kecemasan berbicara di depan umum, dimungkinkan akan mengalami kendala dalam pembelajarannya di sekolah. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta didik dapat dilihat dari sikap peserta didik yang merasa malu, minder, takut dikritik, serta merasa cemas terhadap situasi yang dialami. Selain itu, peserta didik juga kurang mampu mengelola efikasi dirinya yang ditunjukkan dengan sifat peserta didik yang tidak percaya diri sehingga

masih banyak peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum, hal ini di buktikan dengantimbulnya rasa cemas ketika peserta didik tersebut di minta berbicara di depan kelas, perasaan ketidak mampuan dan ketidak sanggupuan untuk menghadapi teman-teman nya di depan umum (kelas), merasa gelisah, bingung, terkejut, tegang, dan tidak bisa konsentrasi ketika di minta berbicara di depan umum (kelas), bicara cepat dan terbata-bata di depan kelas, merasa malu dan melarikan diri atau menghindari ketika di minta untuk berbicara di depan kelas, sehingga hal tersebut mempengaruhi proses belajar peserta didik tersebut disekolah.

Hasil observasi dan wawancara bulan Agustus 2021 di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari Lampung Timur terdapat pada peserta didik antara lain: merasa cemas, takut, khawatir ketika ingin bertanya atau mengemukakan pendapatnya di depan kelas ataupun di depan umum. Hal tersebut tercermin dari sikap peserta didik ketika guru memberikan sebuah tugas kepada mereka sebagian peserta didik masih sangat enggan dan merasa cemas, takut, khawatir serta tidak percaya diri untuk melakukan hal tersebut ketika guru menyuruh mereka untuk maju atau tampil di depan kelas atau di depan umum. Contoh lain ketika setoran hafalan Al Qur'an, kultum, dan kegiatan lain yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari secara rutin yang merasa cemas, canggung, khawatir, serta dihantui rasa takut dan tidak mau memulai lebih dahulu. Bukannya peserta didik tersebut tidak mampu untuk memulai lebih dulu akan tetapi peserta didik tidak mempunyai rasa percaya diri dan tidak mempunyai keyakinan diri untuk tampil di depan orang banyak. Informasi tersebut didapatkan dari laporan dari guru BK mengenai kondisi peserta didik-peserta didik yang nampak takut, khawatir dan cemas ketika ingin bertanya atau mengemukakan pendapatnya di dalam kelas atau di depan umum, hal ini terjadi karena rendahnya efikasi diri pada peserta didik.

Selama observasi berlangsung peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang ada selama proses pembelajaran berlangsung di dalam kelas salah satunya yaitu sebagian peserta didik yang berbicara di depan umum masih merasa takut khawatir tampil di depan umum, hal ini disebabkan karena peserta didik tersebut kurang mampu mengatasi kondisi sosial yang sedang dialami dan kurangnya dukungan atau motivasi dari guru untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap peserta didik. Maka dalam hal ini peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari?
2. Bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari?

C. Tujuan

Tujuan Penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.
2. Untuk mengetahui upaya guru BK terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Menambah dan mengembangkan wawasan keilmuan bimbingan dan konseling, terutama dalam mengetahui upaya guru bimbingan dan konseling terhadap kecemasan komunikasi berbicara di depan umum.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling dan konselor, sebagai referensi dalam menangani permasalahan pada peserta didik, khususnya pada peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah dan referensi dalam mengetahui upaya guru bimbingan dan konseling terhadap kecemasan berbicara di depan umum
- b. Bagi peserta didik atau peserta didik, sebagai sarana untuk meningkatkan upaya guru bimbingan dan konseling
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan dan pengalaman pribadi dalam dunia pendidikan khususnya bimbingan dan konseling

- d. Bagi masyarakat, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi masyarakat dalam rangka pemenuhan informasi dan referensi atau bahan kajian dalam menambah khasana ilmu pengetahuan khususnya tentang upaya guru bimbingan dan konseling dan kecemasan berbicara di depan umum.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang berhubungan dengan efikasi diri pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari sangat banyak, dalam penelitian ini dibatasi pada dua faktor sebagai variabel yang di teliti yaitu layanan bimbingan konseling terhadap kecemasan berbicara di depan umum
2. Tempat penelitian di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.
3. Data penelitian tentang layanan bimbingan konseling terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan atau salah penafsiran dalam penelitian yang akan dilaksanakan, maka ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Penelitian eksperimen
2. Subjek penelitian : Peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah Al Ghifari.
3. Objek penelitian : Tingkat kecemasan peserta didik berbicara di depan umum (kelas)
4. Tempat penelitian : SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari
5. Waktu penelitian : Tahun pelajaran 2020/2021