

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini perkembangan era globalisasi berjalan dengan cepat. Manusia sebagai khalifah di bumi diberikan akal dan potensi yang dapat dikembangkan dalam bidang pendidikan demi tercapainya kemakmuran, keselamatan, dan kebahagiaan hidup di muka bumi. Oleh karena itu, pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam hidup manusia. Manusia berperan sebagai objek dan subjek pendidikan yang mana manusia menjadi “penerima” sekaligus “pemberi” dalam pelaksanaan proses pendidikan (Inah, 2015). Pendidikan membuat manusia berkembang dan beradaptasi sesuai dengan perkembangan zaman yang ada. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal diharapkan dapat mengembangkan potensi manusia secara optimal agar menjadi pribadi yang berkualitas. Hal ini merupakan usaha bersama untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan yang dimiliki.

Ketatnya persaingan global di masa kini dan masa yang akan datang membuat setiap anak atau peserta didik sebagai calon penerus bangsa dituntut untuk memiliki keterampilan dan kemampuan yang mumpuni, salah satunya keterampilan berkomunikasi yang cakap (Puspitaningtyas, 2019). Hal ini sejalan dengan tuntutan tujuan pendidikan yang mengembangkan kecerdasan akademik maupun keterampilan peserta didik. Di era globalisasi yang semakin maju ini, sebagian sekolah di Indonesia telah menerapkan kurikulum merdeka dimana proses pembelajaran dalam kurikulum ini berpusat pada peserta didik sehingga

mereka dituntut untuk mampu berperan aktif dalam pembelajaran. Hal tersebut terdapat dalam Undang-Undang Permendikbud Nomor 69 tahun 2013 yaitu dimana proses pembelajaran mulanya berpusat pada guru berubah menjadi berpusat pada peserta didik. Untuk menerapkan pola pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, sebagian besar guru mata pelajaran menerapkan pembelajaran dengan metode presentasi (Jendra & Sugiyo, 2020).

Presentasi merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan baik dengan suara, gambar maupun bahasa tubuh (Malichatin, 2019). Presentasi merupakan salah satu bentuk komunikasi di depan umum maupun berargumentasi dalam lingkup tertentu. Dalam presentasi, individu harus menguasai isi atau materi yang akan disampaikan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam presentasi seperti intonasi berbicara, ketepatan pengucapan materi, pilihan kata atau diksi, ketepatan sasaran pembicaraan, kesesuaian isi dengan topik diskusi, pandangan mata, mimik, bahasa tubuh, dan kelancaran berbicara (Gutara et al., 2017). Namun tidak semua peserta didik mampu melakukan presentasi dengan lancar dan hal tersebut dapat menghambat proses belajarnya. Sedangkan peserta didik atau penyaji dituntut untuk menyampaikan materi dengan baik supaya mudah dipahami. Banyak sekali kemungkinan yang dapat terjadi saat peserta didik melakukan presentasi seperti ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, dan lain sebagainya.

Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum merupakan hal yang banyak dialami oleh remaja. Hal itu seperti penelitian yang dilakukan oleh Khaerunnisa, Nugraha, dan Arumsari (2020) yang meneliti tentang tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas X di SMAN 7 Tasikmalaya menunjukkan bahwa 33% peserta didik mengalami kecemasan itu. Peserta didik merasa tidak dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam atau memaksa dirinya untuk berbicara di depan umum sehingga timbul perasaan takut, khawatir, gugup, panik, cemas, dan perasaan lain yang dialami siswa dalam melakukan komunikasi atau berbicara di depan umum. Dari penelitian tersebut menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum menjadi hal yang penting untuk menjadi pertimbangan untuk dicari alternatif solusinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jendra dan Sugiyo (2020) pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro didapatkan data bahwa kecemasan saat presentasi peserta didik berada pada kategori tinggi mencapai 11,4%, kategori sedang mencapai 79,5%, dan 9,1% berada kategori rendah. Dalam mempresentasikan tugasnya, peserta didik tampak gugup dan lebih fokus pada teks bacaan dibandingkan dengan *audience*. Adapun peserta didik yang melakukan presentasi tanpa menggunakan teks bacaan, tetapi dalam penyampaian materi masih terbata-bata dan kesulitan merangkai kalimat yang dapat dipahami oleh *audience*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2014) pada peserta didik kelas XI di SMAN 2 Pare juga menunjukkan bahwa 15-25% peserta didik mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Peserta didik merasa takut dan *blank* ketika harus berbicara di depan umum. Hal tersebut menimbulkan terhambatnya proses belajar mengajar peserta didik ketika mereka berhadapan dengan presentasi, diskusi, serta tanya jawab. Peserta didik akan kesulitan dalam mengungkapkan apa yang ada di dalam pikiran atau perasaannya sehingga hasil belajar yang diperoleh tidak maksimal. Pada penelitian yang dilakukan oleh Jk, Azizi, dan Saragi (2023) pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Siantar diperoleh bahwa kecemasan saat berkomunikasi peserta didik sebanyak 33% berada pada kategori sedang dan 69% pada kategori rendah sehingga jika hal ini tidak segera diatasi maka dapat mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar.

Selanjutnya, Puspitaningtyas (2018), penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dipengaruhi oleh pikiran negatif dan perilaku menghindar. Banyak dijumpai peserta didik yang gugup dalam menyampaikan materi. Kontak mata dengan *audience* pun sangat kurang karena peserta didik lebih fokus pada teks bacaan materi. Ciri lainnya adalah peserta didik banyak melakukan gerakan secara tidak sadar yang menunjukkan perasaan gelisah saat sedang mempresentasikan materi. Beberapa peserta didik juga terlihat berkeringat. Hasil penelitian tersebut juga mengungkap gejala lainnya seperti saat guru meminta peserta didik untuk mempresentasikan hasil belajarnya ke depan kelas, kebanyakan peserta didik tidak memperhatikan dan tidak antusias. Selain itu, peserta didik juga terbata-bata dan artikulasi tidak jelas saat mempresentasikan

hasil belajarnya di depan kelas karena mereka ingin presentasi tersebut cepat selesai dan dapat kembali ke tempat duduknya.

Kecemasan yang dialami individu dapat terjadi ketika individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya, sedangkan ketika ia merasa mampu maka kondisinya akan stabil (Wicaksono & Saufi, 2013). Presentasi merupakan salah satu tugas yang dianggap sulit sehingga peserta didik kurang mampu melaksanakannya. Hal ini akan berdampak pada tujuan pembelajaran yang tidak tercapai dengan maksimal karena ketika peserta didik mengalami kecemasan saat presentasi maka materi yang disampaikan menjadi tidak maksimal dan sulit dipahami oleh pendengar atau peserta didik lainnya. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil wawancara di SMA Negeri 2 Cilacap. Peserta didik akan mulai berpikir negatif yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak tenang dalam mempresentasikan tugas, dan gugup ketika menjawab pertanyaan saat presentasi. Hal tersebut ditunjukkan dengan peserta didik yang merasa takut jika membuat kesalahan, jantung yang berdebar kencang, anggota tubuh yang gemetar, terbata-bata dalam menyampaikan materi, pandangan mata yang menunduk, dan mulai berkeringat.

Dari beberapa peristiwa yang telah dijabarkan, dimungkinkan peserta didik mengalami kecemasan ketika presentasi. Presentasi kerap kali membuat peserta didik mengalami kecemasan akan kurangnya penyampaian materi yang akan diberikan. Peserta didik merasa kurang percaya diri dengan materi yang akan disampaikan karena minimnya persiapan dan penguasaan materi. Pandangan atau pikiran yang negatif tersebut akan berpengaruh pada cara peserta didik

berkomunikasi, berkonsentrasi, bersikap, dan berperilakunya. Maka pikiran-pikiran negatif tersebut harus diubah menjadi positif. Ketika berpikir positif, individu akan memandang bahwa setiap masalah yang dialami pasti memiliki jalan keluarnya, tentu dengan melakukan suatu hal yang baik dan positif. Dalam agama islam juga dijelaskan bahwa pola pikir, keyakinan, dan prasangka individu begitu berpengaruh dalam realitas kehidupan individu (Rusydi, 2012). Berpikir positif atau berprasangka baik disebut husnudzon dalam agama islam.

Dasar dari prinsip husnudzon adalah hadits nabi yang berbunyi: “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675). Berdasarkan hadits tersebut, Allah SWT akan menyesuaikan prasangka-Nya sebagaimana hambanya berprasangka kepada-Nya. Maka individu yang sering berpikir positif akan terbiasa dengan kemampuan berpikir positifnya sehingga dapat menumbuhkan sikap percaya diri dan optimis dalam menghadapi masalahnya (H. Rahmah, 2021).

Untuk menunjang proses belajar dengan hasil yang maksimal, guru BK memegang peranan yang sangat penting di sekolah. Guru BK bertugas untuk mengembangkan diri peserta didik sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, dan kepribadian peserta didik. Agar tugas tersebut dapat tercapai secara maksimal, terdapat berbagai layanan yang diberikan pada peserta didik sesuai kebutuhan masing-masing. Konseling adalah satu dari banyaknya layanan yang bertujuan

untuk memecahkan masalah peserta didik, baik itu peserta didik perorangan maupun kelompok. Dalam melaksanakan layanan konseling, diperlukan teknik yang disesuaikan dengan masalah konseli agar konseli lebih terdorong dan termotivasi untuk menyelesaikan permasalahannya. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling adalah *behavior rehearsal*.

Teknik ini merupakan gabungan dari terapi perilaku yang dilaksanakan dalam bentuk permainan peran dimana konseli mempelajari suatu tingkah laku di luar sesi konseling (Bakhtiar et al., 2017). Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam teknik *rehearsal* yaitu meniru perilaku, menerima umpan balik atau *feedback* dari konselor, dan melatih atau mempraktikkan tingkah laku yang diinginkan secara berulang (Elford, 2016). Teknik *rehearsal* ini telah sukses digunakan pada konseli yang mengalami kecemasan karena memiliki keunggulan yaitu cara berpikir atau perilaku baru yang muncul sebagai hasil konseling akan menetap lebih lama pada diri konseli karena konseli mempraktikkan secara langsung dan berulang dalam bagaimana ia menghadapi masalahnya (Nurrika & Sudana, 2016).

Menurut Anwika (Nurrika & Sudana, 2016) teknik ini juga memiliki hasil perubahan yang nyata atau konkrit karena konselor telah mengaplikasikan cara penyelesaian masalah dengan adanya pengalaman langsung sehingga konseli dapat belajar dan berkembang untuk mengetahui apa yang sedang ia pelajari. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ilham Bakhtiar dan Rahmatia (2018) pada siswa SMA N 2 Pangkajene menunjukkan bahwa teknik *behavior rehearsal* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial, salah satunya

adalah kecemasan saat presentasi di depan kelas. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil persentase siswa sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan. Sebelum diberikan layanan terdapat 2 siswa pada kategori sangat tinggi atau 20%, kategori tinggi 5 siswa atau 45%, kategori sedang 2 siswa atau 20%, dan kategori rendah 1 siswa atau 15%. Setelah diberikan layanan, kecemasan siswa menurun dengan persentase 0% atau 0 siswa pada kategori sangat tinggi dan kategori tinggi, kategori sedang 1 siswa atau 15%, kategori rendah 6 siswa atau 50%, dan kategori sangat rendah 3 siswa atau 35%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Abdul Saman, Farida Aryani, dan Muhammad Ilham Bakhtiar (2017) juga menunjukkan bahwa teknik *rehearsal* merupakan salah satu strategi untuk mengatasi masalah kecemasan sosial siswa, termasuk kecemasan saat presentasi di depan kelas. Penelitian Saman dkk ini menunjukkan dengan melakukan latihan dalam bentuk pengulangan dimana peristiwa yang terjadi dalam kehidupan diperankan oleh klien bersama konselor dapat menjadi upaya untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kecemasan saat presentasi di depan kelas disebabkan karena pikiran yang negatif. Pikiran tersebut akan berpengaruh pada cara peserta didik berkomunikasi, berkonsentrasi, bersikap, dan berperilakunya. Maka untuk mengatasi kecemasan saat presentasi di depan kelas, teknik *rehearsal* dapat dikombinasikan dengan berpikir positif. Dalam islam, berpikir positif dapat disebut husnudzon. Husnudzon termasuk ibadah kepada Allah SWT dengan berprasangka baik atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup (Ross et al., 2020). Menurut Yucel (2015), husnudzon atau berpikir positif

ini berkaitan dengan konsep psikologis. Berpikir positif memiliki manfaat yang sangat baik bagi kesehatan mental, begitu juga husnudzon dalam konsep islam. Salah satu perbedaan antara konsep berpikir positif dengan husnudzon adalah husnudzon tidak dapat terlepas keyakinan umat beragama terhadap keberadaan Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang (Gusniarti et al., 2017a). Sehingga salah satu keunggulan dari teknik kekuatan husnudzon adalah proses berpikir ini bukan hanya melibatkan individu saja, tetapi melibatkan Allah SWT dan kesadaran diri.

Proses kognitif dalam Islam dianggap sebagai perilaku batin, maka berpikir positif, optimis, tawakkal, dan sebagainya adalah perilaku batin dengan motivasi pahala ataupun dosa (*reinforcement*) yang mendapatkan balasan dari Allah SWT (Rusydi, 2012). Pada teknik kekuatan husnudzon juga berfokus pada kognitif individu sehingga diharapkan dapat menghilangkan pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir baru (positif) untuk menghadapi masalah saat ini maupun yang akan datang. Layanan konseling teknik kekuatan husnudzon ini merupakan upaya dengan proses kognitif yang dapat mengubah cara pandang individu terhadap diri dan lingkungannya sehingga kecemasan yang dialami konseli dapat tereduksi.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini berfokus pada upaya mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di depan kelas dengan mencari alternatif solusinya. Dengan demikian penelitian ini ingin mencari solusi layanan konseling untuk memecahkan permasalahan berkaitan dengan kecemasan saat presentasi di depan kelas yang akan dikembangkan dengan menggunakan

teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon. Teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon merupakan salah satu teknik dengan melakukan pengulangan atau latihan secara kontinu dan disertai dengan prasangka atau pikiran yang positif (husnudzon) terhadap segala sesuatu yang akan dan telah terjadi dalam kehidupan (Mahmud & Sunarty, 2012). Diharapkan dengan teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon ini, pola pikir negatif seperti kecemasan saat presentasi di depan kelas dapat berkurang dan bahkan menghilang serta memunculkan pola pikir baru yang lebih positif yang dapat meningkat atau menetap di masa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berikut beberapa masalah yang dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang:

1. Peserta didik SMA Negeri 2 Cilacap merasa tidak mampu mengatasi situasi-situasi yang mengancam atau memaksa dirinya untuk melakukan presentasi di depan kelas sehingga muncul perasaan cemas, gugup, takut, dan khawatir saat berhadapan dengan presentasi, diskusi, serta tanya jawab.
2. Tujuan pembelajaran peserta didik di SMA Negeri 2 Cilacap tidak tercapai secara maksimal karena kecemasan yang dialami peserta didik saat presentasi membuat materi yang disampaikan tidak maksimal dan sulit dipahami peserta didik lainnya.
3. Guru BK belum memberikan layanan konseling individu secara maksimal untuk mereduksi masalah kecemasan saat presentasi di depan kelas.

C. Pembatasan Masalah

Tujuan dari pembatasan masalah adalah agar penelitian dapat terarah dan terfokus dengan baik, yaitu pada “Mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas dengan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cilacap”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon efektif dalam mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Cilacap?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon dalam mereduksi kecemasan peserta didik saat presentasi di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Cilacap.

F. Manfaat Penelitian

1. Dilihat dari segi teoretis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis serta bermanfaat untuk sumbangan pemikiran ilmiah.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam lingkup bimbingan dan konseling khususnya.
2. Dilihat dari segi praktis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu peserta didik dalam upaya mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas yang akan bermanfaat bagi kehidupannya di masa depan.
 - b. Memberikan gambaran, pengalaman, dan evaluasi bagi calon guru BK maupun guru BK dalam upaya mengembangkan layanan bimbingan dan konseling teknik *rehearsal* dengan kekuatan *husnudzon* untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas.
 - c. Meningkatkan kualitas proses kegiatan belajar mengajar di kelas dengan upaya mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas.