

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja adalah waktu ketika seseorang tumbuh di semua bidang dan mengambil semua peran untuk bersiap-siap untuk dewasa. Untuk wanita, masa remaja mencakup tahun 12 hingga 21 dan untuk pria, 13 hingga 22. Perkembangan intelektual remaja memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat dewasa. Ini adalah sifat yang paling menonjol di setiap tahap perkembangan. Oleh karena itu, tingkat kecemasan remaja dapat dimengerti. Remaja tidak dapat dianggap sebagai anak-anak pada saat ini, tetapi mereka juga tidak dapat diklasifikasikan sebagai orang dewasa (Ali & Asrori, 2016).

Diharapkan para siswa akan berkembang menjadi sumber daya manusia yang sangat cerdas, terampil, berpengetahuan, dan kreatif yang akan mampu bersaing di masa globalisasi yang lebih kompleks. Orang-orang ini juga diantisipasi untuk memberikan ide dan konsep orisinal yang memajukan kemajuan aktual. Setiap orang, terutama remaja, terus-menerus dihadapkan pada berbagai masalah; Masalah ini terkadang sulit ditangani dan dapat menyebabkan emosi khawatir dan cemas. Akibatnya, gangguan kecemasan sering terjadi pada manusia (Pusvitasari & Miftijayanti, 2021).

Kecemasan adalah sesuatu yang hampir semua orang temui sepanjang hidup mereka. Ini adalah reaksi normal terhadap insiden yang sangat menjengkelkan, meskipun biasanya berlalu dengan cepat. Chaplin (2018) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan pikiran yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran yang tidak berdasar tentang masa depan. Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu manifestasi dari masalah ini. Kecemasan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik siswa baik selama dan setelah waktu mereka di sekolah. Beberapa kemudian merasa tersiksa dan tidak dapat berbicara ketika diminta untuk melakukannya. Gangguan ini merupakan gejala kecemasan berbicara di depan umum, yang didefinisikan oleh reaksi tubuh, fisiologis, dan psikologis yang tidak nyaman saat berbicara di depan sekelompok orang (Dewi & Andrianto, 2008: 9).

Menurut hasil peneliti dari PLP dan informasi dari Guru BK SMA Negeri 4 Madiun, beberapa siswa, terutama yang duduk di kelas X di SMA Negeri 4 Madiun, merasa takut saat berbicara di depan audiens. Guru di BK belum berusaha untuk menyelesaikan masalah ini dalam hal ini. Salah satu hal yang berkontribusi pada ketakutan siswa kelas X selama berbicara di depan umum adalah ketidakmampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka, yang membuat mereka kurang percaya diri. Ketakutan, kesulitan berkonsentrasi, dan pesimisme adalah reaksi psikologis terhadap kecemasan. Sedangkan kondisi fisik fisiologis yang ditemui di lapangan meliputi hal-hal seperti jari dingin, jantung berdebar-

debar, keringat dingin, pernapasan tidak teratur, gemetar di tangan atau suara, kesulitan mengungkapkan kata-kata dengan lancar, dan tampak gugup. Di sini, tujuan penelitian adalah untuk mendukung siswa dalam mengembangkan teknik self-talk, terutama dalam mengurangi rasa takut mereka akan berbicara di depan umum.

Menurut Hatzigeorgiadis (2009), self-talk telah terbukti berdampak pada kecemasan, kepercayaan diri, dan rentang perhatian siswa. Peneliti lain mengklaim bahwa strategi ini dapat membantu orang mengatasi kegugupan mereka. Temuan penelitian ini menjelaskan bagaimana menggunakan strategi self-talk yang konstruktif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Hasil Xiaowe et al. (2014), yang menunjukkan bahwa pendekatan *self talk* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, juga mendukung hal ini. Pikiran siswa akan meningkat jika mereka secara konsisten terlibat dalam self-talk yang positif. Selain itu, ini akan membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal mereka.

Kecemasan jika dibiarkan maka akan berdampak negatif bagi diri siswa. Mereka akan semakin tidak percaya diri yang mengakibatkan meningkatnya kecemasan pada dirinya serta jika terus berlanjut akan menyebabkan proses belajar mengajar tidak maksimal, sehingga prestasi akademik siswa akan menurun. Menurut Putri et al (2022) menyebutkan bahwa dampak seseorang yang menderita kecemasan berbicara di depan umum dapat menunjukkan gejala berikut: 1) menghindari komunikasi dan

lebih suka menarik diri dari orang lain, 2) cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, 3) lebih suka diam dan bahkan mungkin bersembunyi ketika diminta untuk berbicara, 4) takut bahwa orang lain akan menilai mereka secara negatif ketika mereka berbicara, dan 5) sering lupa informasi yang ingin disampaikan. Jika hal tersebut terjadi secara berkepanjangan tanpa adanya intervensi tentu lambat laun akan mempengaruhi perkembangan akademik yang kurang optimal.

Saputri & Indrawati (2017) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan ketika berbicara didepan umum akan memiliki konsep diri yang buruk karena terus menerus mengalami hambatan dalam berkomunikasi. Begitu juga yang disampaikan oleh Diana et al (2021) ketika kecemasan dikendalikan, hal tersebut bisa menjadi faktor pendorong. Di sisi lain, kesehatan fisik dan mental seseorang akan menderita ketika kecemasannya terlalu kuat dan merugikan. Strategi *self talk* digunakan dalam penelitian ini untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, dan penerapan metode ini, tentu saja, dikuatkan oleh temuan penelitian sebelumnya yang relevan. Temuan penelitian Hatzigeorgiadis (2009) sebelumnya menunjukkan bahwa *self talk* berdampak pada kecemasan, kepercayaan diri, dan rentang perhatian siswa. Temuan penelitian ini mengklarifikasi bagaimana mengembangkan teknik self-talk yang positif dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hasil Xiaowe et al. (2014), yang menunjukkan bahwa pendekatan self-talk dapat meningkatkan

kemampuan komunikasi interpersonal siswa, juga mendukung hal ini. Dengan demikian, dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik SMA Negeri 4 Madiun” ini akan dibahas tentang penggunaan teknik *self talk*, di mana siswa didorong untuk berbicara sendiri (*self talk*) agar dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonalnya.

Berangkat dari isu-isu yang disebutkan di atas, penulis melakukan sebuah penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Madiun”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka batasan masalah dalam penelitian antara lain :

1. Penelitian ini terbatas pada penerapan konseling kelompok teknik *self talk* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum
2. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Madiun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh penelitian di atas, rumusan masalah penelitian adalah, apakah melalui penerapan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu guna mengetahui apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Madiun.

E. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian tentunya harus memiliki suatu kegunaan dari hasil penelitian. Manfaat yang akan diharapkan dari adanya penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai teknik *self talk* dalam meredusi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi peneliti, sekolah, dan peserta didik.

a. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat mengambil kebijakan untuk kepala sekolah terhadap penurunan kecemasan pada siswa sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran serta prestasi akademik siswa disekolah.

b. Bagi Guru BK

Guru BK dapat memperoleh keuntungan dari penelitian ini dengan menerapkan pendekatan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk membantu siswa mengatasi ketakutan mereka berbicara di depan umum.

c. Bagi Peneliti

Bagi para peneliti yang ingin meningkatkan keterampilan mereka dan memperluas pengetahuan mereka, penelitian ini adalah kesempatan belajar yang bagus. Studi ini juga memberikan ringkasan umum tentang seberapa baik strategi *self talk* bekerja untuk membantu siswa yang gugup berbicara di depan umum.

d. Bagi Peserta Didik

Diperkirakan bahwa siswa akan lebih sedikit gugup saat berbicara di depan *audiens* dengan menggunakan pendekatan self-talk ini sebagai bagian dari terapi kelompok. Selain itu, setelah penyampaian layanan konseling kelompok teknik *self talk*, mahasiswa diharapkan mampu mengatur unsur-unsur yang memicu kecemasan terkait *public speaking*.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi kata-kata yang terkait dengan judul dalam penelitian untuk proposal ini harus diselaraskan sebagai berikut untuk mencegah perbedaan

persepsi terminologi yang sudah digunakan dan untuk lebih berkonsentrasi pada tantangan yang akan dibahas:

1. Kecemasan berbicara didepan umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu ketakutan yang berlebihan dalam diri siswa ketika mereka tersebut menjadi pusat perhatian orang lain. Dalam kecemasan berbicara di depan umum terdapat indikator yang signifikan yaitu ciri fisiologis (badan bergemetar, berkeringat, wajah menjadi merah, denyut jantung meningkat, kehilangan kontak mata), ciri psikologis (gugup, sulit berkonsentrasi, khawatir), dan ciri perilaku (ketakutan, perilaku bergantung pada orang lain, sering terguncang, gelisah). Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengetahui kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Madiun adalah skala kecemasan berbicara di depan umum.

2. Teknik *Self Talk*

Pendekatan self-talk membantu orang mengubah pikiran mereka yang tidak logis menjadi pola emosional yang masuk akal. Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan siswa dapat terpengaruh, dan keterampilan komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *self talk* secara individu. Dengan menggunakan strategi *self talk* ini, orang dapat mengembangkan

gambaran mental positif yang akan memberi mereka keberanian untuk mengatasi masalah belajar dan berhasil dalam studi mereka. Dalam teknik ini dapat membantu individu mengatasi stress, meningkatkan kepercayaan diri serta dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Tahapan dalam teknik *self talk* antara lain : 1) Menganalisis yang menyebabkan *self talk* negatif, 2) Tahap mengumpulkan pernyataan-pernyataan *self talk* negatif, 3) Tahap merubah pernyataan negatif ke positif, 4) Tahap mengulang-ulang kalimat positif sehingga menghasilkan perilaku positif.