

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa umumnya berada pada rentang usia 12 – 15 tahun. Masa ini disebut sebagai masa peralihan dari masa anak dan masa dewasa awal, masa remaja di mulai saat timbulnya perubahan fisik, emosi, sosial, dan kognitif. Perubahan ini tidak jarang menimbulkan tantangan psikologis yang mempengaruhi kepercayaan diri dan interaksi sosial siswa. (Fisik et al., 2022). Sekolah dan pendidikan tinggi menekankan perkembangan keterampilan intelektual serta keterampilan sosial dan konsep yang penting bagi kecakapan sosial.

Cahyadi et al., (2024) menyatakan bahwa dengan adanya lingkungan belajar yang menyenangkan di sekolah dapat membuat siswa aktif selama pembelajaran dan siswa tidak merasa takut atau gugup saat berbicara di depan umum. Menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, siswa akan terbiasa dan tidak merasa tertekan saat diminta untuk tampil berbicara di depan kelas. Hal ini dapat membantu mengembangkan kemampuan mereka dapat menyampaikan ide, pendapat, maupun presentasi tugas tanpa mengalami hambatan psikologis

yang berarti siswa tidak merasa takut atau gugup saat berbicara di depan umum. Mereka tidak hanya aktif dalam diskusi kelas, tetapi juga antusias mengikuti kegiatan sekolah yang menuntut kemampuan berbicara.

Keberanian dan keterampilan komunikasi yang sehat, membuat siswa cenderung tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Mereka tidak merasa takut untuk tampil, tidak menghindari tugas presentasi, serta mampu mengelola perasaan gugup secara konstruktif. Individu yang percaya diri biasanya memiliki perspektif positif tentang diri mereka sendiri dan merasa mampu mengatasi rintangan atau kesulitan yang mungkin dihadapi. Kemampuan komunikasi yang baik dan tingkat percaya diri yang tinggi dapat mempengaruhi peserta didik dalam penilaian hasil belajar (Agustina et al., 2024). Keadaan inilah yang menjadi harapan utama dalam proses pendidikan, yaitu menciptakan suasana belajar yang membentuk siswa yang mampu berkomunikasi secara efektif, tidak hanya secara akademik tetapi juga dalam konteks sosial dan emosional.

Namun kenyataannya tidak semua siswa berada dalam kondisi ideal tersebut. Berdasarkan observasi yang dilakukan bersama guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Madiun, ditemukan bahwa siswa menunjukkan tanda - tanda kecemasan komunikasi, seperti enggan

mengungkapkan pendapat, ragu-ragu saat diminta berbicara di kelas, dan cenderung menghindari situasi yang menuntut mereka untuk tampil di depan umum. Fenomena ini sejalan dengan temuan di sekolah, seperti dimana siswa terlihat malu - malu dan takut saat diberi kesempatan untuk bertanya, menjawab pertanyaan, ataupun berpendapat di kelas. Siswa sering menunduk agar tidak ditunjuk oleh guru dan masih terlihat gugup saat harus berpresentasi di depan kelas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agung Dwisatoto et al., (2015), siswa yang mengalami glosophobia cenderung menunjukkan respons secara bertahap. Pertama, mereka merasa gugup dan tegang menjelang atau saat akan tampil. Kemudian, kondisi ini berkembang menjadi reaksi fisik seperti keringat dingin, wajah pucat, dan jantung berdebar-debar. Saat berada di depan audiens, mereka sering kali tampak salah tingkah, serta berbicara terbata-bata. Siswa di sekolah yang mengalami glosophobia ternyata tidak selalu memiliki kepribadian introvert. Karena faktanya, mereka tetap aktif dalam bersosialisasi dan senang berinteraksi dengan teman sebayanya. Namun, ketakutan muncul secara spesifik ketika mereka harus menyampaikan pendapat atau berbicara di hadapan umum, seperti dalam presentasi atau diskusi kelas.

Perasaan takut berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa merupakan bentuk kecemasan komunikasi yang dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan pribadi dan akademik mereka. Jika

tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengekspresikan ide dan pendapatnya, serta mengganggu proses pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah (Atrup, 2018). Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketakutan berbicara di depan umum yang dialami siswa menggunakan penerapan hipnosis teknik regression therapy, pihak sekolah melaksanakan berbagai cara, mulai dari memberi pertanyaan dan menunjuk siswa yang selalu diam, memberikan tugas kelompok yang hasilnya harus dipresentasikan di depan kelas hingga memberikan motivasi pada siswa. Namun, berbagai upaya tersebut dirasa belum cukup untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan umum atau disebut dengan glosophobia yang dirasakan siswa (Atrup, 2018).

Sejalan dengan penelitian tersebut (Trisnani, 2022) menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik reframing untuk mengatasi glosophobia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab utama glosophobia siswa yang terjadi adalah adanya rasa berlebihan terhadap penilaian orang lain serta gelisah takut dihakimi oleh orang lain. Meskipun intervensi telah diberikan, skor akhir yang diperoleh peserta masih berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa teknik reframing belum sepenuhnya efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian lain menunjukkan bahwa ada beberapa alasan mengapa seseorang memiliki rasa takut berbicara di depan umum, antara lain: kurang percaya diri, pengalaman masa lalu yang

negatif, takut melakukan kesalahan atau mengatakan hal yang salah, takut menjadi pusat perhatian, merasa berada di situasi yang asing, takut ditertawakan, takut lupa apa yang harus dikatakan, takut dihakimi, dan alasan lainnya. (Tarbiyah, 2022)

Individu yang mengalami glosophobia menghindari situasi yang melibatkan interaksi atau presentasi di depan umum, tetapi jika terjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari, mereka harus menghadapinya dengan rasa tidak nyaman dan sedih. Merasa gugup yaitu biasanya terjadi beberapa hari atau minggu sebelumnya pada orang-orang yang berpikir untuk memberikan presentasi di masa mendatang. Meskipun mengetahui fakta bahwa ketakutan mereka tidak dapat dijelaskan dan keterlaluhan, mereka tidak berdaya untuk mengatasinya. (Khan et al., 2015). Permasalahan glosophobia perlu ditangani dengan adanya treatment atau bantuan dari guru BK, salah satu layanan yang bisa dilakukan oleh guru BK yakni melalui konseling kelompok. Konseling kelompok dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa siswa yang mengalami latar belakang masalah yang sama pada penelitian ini yaitu siswa yang diduga mengalami gejala glosophobia.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang tidak berdiri sendiri, melainkan sudah melekat secara integral dalam proses bimbingan konseling di sekolah maupun lembaga lainnya. Konseling kelompok dilakukan dengan memanfaatkan interaksi

antaranggota kelompok sebagai media utama untuk proses perubahan dan pemecahan masalah. Dengan demikian, konseling kelompok bukan hanya sekadar pertemuan bersama, tetapi merupakan proses yang melibatkan prinsip-prinsip dinamika kelompok seperti komunikasi efektif, saling percaya, empati, dan kerja sama (Damaik & Murad, 2023).

Konseling kelompok membantu siswa mengatasi masalah seperti kecemasan sosial, kesulitan komunikasi, konflik, rendahnya percaya diri, serta masalah akademik dan perilaku. Melalui interaksi kelompok, siswa mendapat dukungan dan belajar dari pengalaman orang lain. Hasilnya, konseling ini mampu meningkatkan keterampilan sosial, menurunkan kecemasan, serta membangun rasa percaya diri dan kemandirian siswa (Damaik & Murad, 2023). Dalam penelitian ini, konseling kelompok efektif untuk siswa yang menunjukkan gejala glosophobia. Untuk mengoptimalkan layanan, konselor dapat menerapkan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik role play yang membantu siswa menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan dan mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Teknik ini juga melatih siswa mengelola emosi dan meningkatkan komunikasi secara aktif.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy adalah pendekatan yang dimana bertujuan untuk mengatasi pikiran – pikiran yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya dan melatih seseorang agar bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional (Yulyanah, 2019).

Maka dari itu di dalam penelitian ini memilih Rational Emotive Behaviour Therapy untuk mengatasi masalah tersebut dengan berbagai alasan, yaitu pertama, teori ini memahami manusia sebagaimana adanya, yaitu makhluk yang berbuat dan berkembang yang perlu diperhatikan setiap perkembangannya. Teori ini berusaha untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, berperilaku, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Penerapan layanan konseling kelompok dalam pendekatan REBT dengan Teknik role play menjadi strategi yang efektif bagi konselor di SMP Negeri 10 Madiun untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Role Play merupakan salah satu teknik yang digunakan konselor dari berbagai pendekatan teori untuk membantu klien memahami diri dan melakukan perubahan (Yulyanah, 2019). Teknik ini diterapkan dalam konseling kelompok melalui peragaan masalah secara singkat di kelas, yang memungkinkan siswa mengenali karakter peran yang mereka mainkan (Alwina et al., 2019). Role play melibatkan simulasi situasi nyata secara imajinatif, dengan tujuan membantu siswa memahami diri, meningkatkan keterampilan, menganalisis perilaku, serta menunjukkan cara bersikap. Teknik ini efektif dalam membantu siswa mempelajari perilaku sosial dan nilai-nilai, karena menghadirkan pengalaman nyata

dalam bentuk permainan peran. Emosi, ide, dan pemikiran siswa yang muncul selama peran dapat membangun kesadaran diri dan mendorong perubahan sikap, nilai, serta keyakinan melalui peran spontan yang dianalisis bersama (Herlina, 2015).

Permasalahan psikologis pada remaja, khususnya kecemasan saat berbicara di depan umum atau glosophobia, merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian khusus. Sebagai bagian dari generasi yang terdidik, penulis merasa perlu berperan aktif dalam mengatasi persoalan ini melalui layanan konseling yang tepat sasaran. Permasalahan seperti rasa minder, gugup, kecemasan berlebih, dan rendahnya kepercayaan diri sering kali menjadi penghalang utama bagi remaja usia 15–17 tahun dalam mengembangkan kemampuan komunikasi mereka. Padahal, kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan penting dalam dunia pendidikan. Siswa yang mampu menyampaikan ide atau informasi secara lisan biasanya memiliki kualitas diri yang baik dan potensi kepemimpinan. Dalam proses belajar, siswa sering diminta mempresentasikan tugas atau menyampaikan pendapat di kelas sebagai bentuk penilaian. Sayangnya, mereka yang mengalami hambatan dalam komunikasi verbal sering kesulitan menyampaikan ide dengan jelas, meskipun ide tersebut bernilai. Gejala glosophobia yang dialami siswa dapat menjadi penghambat serius dalam pengembangan keterampilan ini (Damaik & Murad, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, fokus penelitian ini diarahkan pada penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Role Play sebagai upaya strategis dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum (glosophobia) pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Permasalahan glosophobia yang dialami siswa tidak hanya mengganggu aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada perkembangan komunikasi, kepercayaan diri, serta pencapaian akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang sistematis dan efektif.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini perlu diadakan Batasan masalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ini ditujukan kepada siswa siswi kelas VIII di SMP Negeri 10 Madiun
2. Selain subjek penelitian peneliti juga membatasi:
 - a. Penelitian ini untuk mengukur tingkat *glosophobia* pada siswa sebelum dan sesudah intervensi.
 - b. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui layanan bimbingan dan konseling apa saja yang telah dilakukan guru BK.
 - c. Untuk mengukur keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *role play* dalam mengatasi siswa *glosophobia*.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu bagaimana Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Play* Untuk Mereduksi *Glosophobia* Pada Siswa SMP Negeri 10 Madiun.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Play* Untuk Mereduksi *Glosophobia* Pada Siswa SMP Negeri 10 Madiun.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat secara teoritis maupun praktis, yang dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini ialah dapat menambah keilmuan baru dalam bidang Bimbingan Konseling untuk memberikan pembuktian mengenai efektif atau tidaknya konseling kelompok dengan teknik *role play* untuk mereduksi *glosophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Madiun.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi Kepala Sekolah

Sebagai bahan kebijakan dalam rangka mengatasi *glosophobia* siswa di sekolah.

b. Manfaat bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dalam mengupayakan bantuan yang diberikan kepada siswa, terutama kepada siswa dengan layanan konseling kelompok terhadap siswa yang memiliki kecemasan berbicara didepan umum.

c. Manfaat bagi Siswa

Siswa memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai komunikasi dengan harapan dapat mengurangi perasaan cemas peserta didik dalam berbicara di depan umum di lingkungan dimana saja berada.

F. Definisi Operasional Variable

1. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Play*

Layanan konseling kelompok dengan teknik *role play* dengan pendekatan REBT yang melibatkan siswa SMP untuk memecahkan masalah atau mengatasi situasi *glosophobia* melalui peran yang dimainkan oleh anggota kelompok. Dalam layanan ini, tahapan layanan konseling kelompok Teknik *role play* adalah sebagai berikut:

a) Tahap pembentukan (*Formation*) yakni membentuk hubungan awal

anantara konselor dengan anggota kelompok, b) Peralihan (*Transition*) mempersiapkan peserta untuk terbuka dan terlibat aktif, c) Tahap inti yakni pelaksanaan teknik *role play* untuk menggali dan menyelesaikan masalah, d) Evaluasi yaitu menyimpulkan hasil dan mengaitkan pengalaman dengan kehidupan nyata, e) Tahap Penutup yaitu dengan mengakhiri sesi secara positif dan menyusun rencana tindak lanjut. Peserta berperan sesuai dengan skenario yang ditentukan atau berdasarkan pengalaman nyata yang mereka hadapi, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan sosial, dan kemampuan dalam mengatasi masalah.

2. *Glosophobia*

Glosophobia adalah ketakutan yang berlebihan atau kecemasan yang intens terhadap berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa di SMP. Dengan aspek dari gejala *glosophobia* seperti gejala fisik, mental, dan emosional yang mencerminkan gejala umum seperti kecemasan berlebih, detak jantung yang cepat, gemetar, mulut kering, kesulitan bernapas, bahkan perasaan ingin melarikan diri dari situasi tersebut. Individu yang mengalami *glosophobia* tersebut memiliki pemikiran bahwa ketika dirinya berbicara di depan umum maka kemungkinan akan dipermalukan dan dihina. Selain mengalami kecemasan dan stress, penderita *glosophobia* juga dapat

mengalami gejala otonom lainnya, seperti tremor, trikardia, dan masalah psikologis lainnya.