

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi setiap orang merupakan kebutuhan mutlak dan bahkan harus berlangsung sepanjang hidupnya. Agama mengajarkan bahwa setiap orang akan ditinggikan derajatnya dengan kepemilikannya pada ilmu pengetahuan. Maknanya setiap orang akan dimuliakan oleh Allah karena pendidikannya. Hal ini didasarkan pada firman Allah dalam surah Al-Mujadalah/58;11¹:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَإِذَا قِيلَ
انشُرُوا فَاَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Menurut Wahyono dan Punjriyanto sebagaimana dikutip Latifah menyatakan bahwa pendidikan itu mempunyai peranan yang penting dan sangat strategis guna membangun masyarakat agar memiliki pengetahuan

¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT. Insan Media Pustaka, 2012), hal. 543

dengan setidaknya memiliki lima keterampilan yang meliputi mengerti ilmu teknologi dan media, melakukan hubungan atau komunikasi yang efektif, dapat berpikir yang kritis, dapat memecahkan masalah secara benar, dan dapat melakukan kolaborasi.²

Paradigma pembangunan nasional didasarkan atas upaya pembangunan pendidikan menuju manusia Indonesia seutuhnya, dengan fungsi sebagai subyek yang memiliki kapasitas untuk mengaktualisasikan potensi dan dimensi kemanusiaan secara maksimal. Dimensi kemanusiaan dalam konteks pendidikan ini setidaknya mencakup tiga domain pendidikan yang paling mendasar yaitu: *Pertama* domain afektif, bagian ini berkaitan dengan hal-hal yang menyangkut nilai spiritual, setidaknya meliputi aspek keimanan, takwa, akhlakul karimah termasuk dalam hal ini budi pekerti luhur, dan sebagainya. *Kedua*, domain kognitif, bagian ini berkaitan dengan aspek daya pikir dan intelektual guna pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi selanjutnya. *Ketiga*, domain psikomotorik yang menyangkut aspek skill, bersifat teknis atau kecakapan praktis dan kompetensi kinestetis.³

Penyelenggaraan pendidikan dalam konteks kelembagaan sangat identik dengan kegiatan atau proses belajar mengajar. Proses belajar itu pada dasarnya transformasi ilmu pengetahuan agar dapat dikuasai oleh anak. Pada masa pembelajaran itulah individu melakukan penyesuaian diri terhadap

²Ummu Latifah Abd. Sa'adah, *Pengaruh Layanan Kelompok dengan Teknik Modelling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Abung Selatan Tahun Ajaran 2018/2019*, (Lampung: Skripsi, 2018), hal. 3

³ Suyanto, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 36

perubahan yang ada pada dirinya.⁴ Proses belajar mengajar berhubungan pada kemampuan siswa untuk melakukan komunikasi yang efektif salah satunya dapat berbicara di depan umum, untuk melakukan interaksi yang bersifat umum baik antara siswa guru maupun siswa dengan siswa. Guru melalui dalam pembelajarannya melatih siswa untuk berbicara di depan umum agar siswa dapat aktif dalam ruang lingkup kelompok atau individu untuk menyampaikan gagasan, ide, bertanya maupun kemampuan mempresentasikan apa yang menjadi tugasnya dengan baik.

Jurnal internasional merilis paparan pentingnya kemampuan komunikasi di depan umum. Dikatakan bahwa guru harus menyadari betapa pentingnya komunikasi dalam hubungannya dengan siswa serta mendorong kualitas kemampuan berkomunikasi guna membantu siswa berkomunikasi secara lebih baik. Keterampilan berkomunikasi itu sangat berperan penting bagi perkembangan siswa untuk masa yang akan datang.⁵

Setiap orang, lahir di dunia ini dianugerahi kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, walau demikian tidak semua orang mempunyai kemampuan berbicara secara komunikatif. Setiap orang membutuhkan bantuan orang lain dalam rangka berproses komunikasi secara aktif guna terpenuhinya kebutuhan sehari-hari. Salah satu komunikasi yang efektif adalah berbicara dengan orang lain, bahkan lebih efektif lagi manakala

⁴ Nicholas Simarmata, "Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Kecemasan pada Siswa di Denpasar Menjelang Ujian Nasional", *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no 1 (2013), hal. 203

⁵ Georgeta Panisoara, *et al.*, Comparative Study Regarding Communication Styles of The Students, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 186 (2015), hal. 202

dapat dilakukan komunikasi secara umum melalui kemampuan berbicara di depan umum.

Perihal penting dalam komunikasi adalah tersampainya informasi kepada komunikan atau audiens secara langsung. Komunikasi secara langsung (*direct communication*) menjadi bermakna penting karena dengan demikian dapat dilakukan pertukaran atau tanggapan atas informasi yang diterima. Islam mengajarkan untuk dapat melakukan komunikasi dengan siapapun, sebagaimana firman surah Al-Hujurat (49) ayat 13:⁶

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”.

Perspektif Islam menempatkan komunikasi sebagai fitrah manusia, sehingga tidak ada hari tanpa adanya komunikasi, karena untuk melakukan transformasi apapun harus dilakukan melalui komunikasi yang baik. Komunikasi islami yang diterapkan Islam berbasis akhlakul karimah. Komunikasi yang berbasis akhlakul karimah ini didasarkan atas nilai-nilai al-

⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT. Insan Media Pustaka, 2012), hal. 517

Qur'an dan as-Sunnah, yang didasarkan atas nilai-nilai akidah, ibadah dan muamalah.⁷

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa berkomunikasi dengan orang lain sepanjang hidupnya. Komunikasi dengan orang lain sarana yang umum dan lazim digunakan adalah melalui bicara. Dengan demikian berbicara merupakan bagian utama kehidupan manusia pada setiap harinya. Berbicara merupakan sebuah proses seseorang dapat mengungkapkan gagasan atau ide yang ada dipikirkannya. Kemampuan berbicara seseorang ikut berpengaruh dalam kesuksesan suatu tindakan, karena dengan berbicara terdapat interaksi antar manusia dapat terjalin. Berbicara adalah ketrampilan berbahasa yang berkembang pada kehidupan anak, yang didahului dengan kegiatan menyimak, dan pada tahap ini kemampuan berbicara dipelajari. Menurut Tarigan dalam Gutara, dkk menyatakan bahwa berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan, atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan menerima tanggapan.⁸ Sedangkan menurut Deviti dalam penelitian yang dilakukan Ririn menjelaskan bahwa berbicara di depan umum adalah sebuah variasi atau perluasan percakapan, dimana seorang pembicara menghadapi

⁷Zulkipl Abd. Ghani, *Islam Komunikasi dan Teknologi Maklumat*, (Perpustakaan Negara Malaysia. 2003), hal. 3

⁸ Mohammad Yudha Gutara, dkk. Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Ketrampilan Berbicara di Depan Umum Bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 2, No.3 (2017), hal. 139

pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka.⁹

Namun pada kenyataannya perasaan cemas, dan gugup saat berbicara di depan umum sebuah hal yang wajar dialami oleh sebagian orang, bahkan orang yang berpengalaman pun tidak terlepas dari perasaan tersebut. Perasaan cemas dan gugup tersebut dalam sebuah proses kegiatan/berbicara akan menjadi penghambat tersampainya maksud dan tujuan yang akan disampaikan tidak dapat tersampaikan dengan baik kepada lawan bicara atau pendengar mereka. Kecemasan/Anxietas adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.¹⁰

Menurut Freud (ahli psikoanalisis) kecemasan adalah reaksi tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya, ancaman rasa sakit sebagai fungsi memperingatkan individu agar dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.¹¹ Munculnya kecemasan manakala orang tidak siap menghadapi ancaman. Freud menyatakan bahwa kecemasan terbagi atas tiga jenis kecemasan realistik, kecemasan *neurotik*, dan kecemasan moral.

Spielberger mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan atas dua bagian yaitu, (1) kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya; (2) kecemasan

⁹ Ririn, dkk. Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol.2, No.1 (2013), hal. 274

¹⁰Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal/ Edisi Kelima/Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 163

¹¹Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2014), hal. 22

sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf oToham.¹²

Menurut Santosa dalam penelitian Bayu dan Partini, kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif yang biasanya ditandai dengan gejala fisik, dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu jantung berdebar lebih cepat, tangan berkeringat, kaki gemetaran. Kemudian yang termasuk dalam gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.¹³

Dalam sebuah penelitian di Amerika yang dilakukan oleh Hunt, Scott, Mc Croskey dalam jurnal Bimbingan Konseling tentang kecemasan berbicara di depan kelas, menunjukkan bahwa 10-20% mahasiswa Amerika menderita *apprehensif* dalam berkomunikasi. Bentuk *apprehensif* yang dijelaskan dalam penelitian tersebut bahwa orang-orang yang berkomunikasi cenderung dianggap tidak menarik orang lain, tidak kredibel, dan jarang menduduki jabatan pemimpin. Dalam sebuah dunia pekerjaan individu yang mengalami hal tersebut cenderung merasa tidak puas, jika di sekolah individu tersebut

¹² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2012, hal. 49

¹³ Bayu Prakosan dan Pratini, *Berpikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*, *Proceeding Seminar Nasional*, ISBN: 978-602-71716-3-3, hal. 40

cenderung malas, sehingga individu yang demikian sering mengalami kegagalan.¹⁴

Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda, yaitu: (1) secara fisik terlihat kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, jantung berdebar-debar; (2) adapun secara behavioral yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang; (3) dan secara kognitif yaitu: berfikir bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, berfikir bahwa harus kabur dari keramaian, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu.¹⁵

Faktor- faktor penyebab terjadinya kecemasan ada tiga yaitu: *Pertama*, faktor biologis sebuah faktor yang berkontribusi kecil dari banyak gen. *Kedua*, faktor psikologis, faktor yang disebabkan oleh banyaknya kompleksitas antara faktor kognitif, afektif, dan psikomotor. *Ketiga*, faktor sosial, sebuah peristiwa yang menimbulkan stres yang memicu kerentanan terhadap kecemasan. Selain itu ciri-ciri dari kecemasan ada dua yaitu, *Pertama*, ciri fisiologis dimana reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. *Kedua*, ciri psikologis sebuah gejala

¹⁴Sri Purwati, dkk. Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Fun Game* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 1, No. 2 (2012), hal. 82

¹⁵ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal/ Edisi Kelima/ Jilid 1*,..., hal. 164

yang terkait dengan kondisi jiwa seseorang yang mengalami kecemasan meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor.¹⁶

Menurut Roggers dalam penelitian bahwa terdapat tiga komponen dalam kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: *Pertama*, komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan yaitu, detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, dan kejang perut. *Kedua*, komponen proses mental sering mengulang kata-kata, hilang ingatan secara tiba-tiba, dan tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus di bicarakan selanjutnya. *Ketiga*, komponen emosional, adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil, munculnya rasa panik, dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.¹⁷

Berdasarkan wawancara dengan Kusuma selaku guru BK di MA Al-Fattahiyyah, kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu masalah yang dialami peserta didik. Berdasarkan pengamatan para guru mata pelajaran, yang disampaikan kepada guru BK, menunjukkan sikap yang diduga menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi didalam kelas diantaranya: saat dipanggil namanya secara *random* maupun secara berurutan peserta didik terlihat gugup, peserta didik mengalami terbata-bata saat harus berpresentasi di depan kelas, mengalami kelupaan materi yang dihapalkan saat berada di depan teman-temannya, dan beberapa

¹⁶Rela Ma'arti dan Moh. Toriqul Chaer, *Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati...* hal. 33

¹⁷Astrid Indi Dwisty Anwar, *Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, (Sumatera Utara: Skripsi, 2009).

lainnya mengungkapkan kepada guru bahwa mengalami jantung berdebar lebih cepat, telapak tangan berkeringat dan terasa dingin, serta merasa gemetar saat berbicara di depan orang banyak dan sering lupa apa yang akan diutarakan selanjutnya.¹⁸

Dalam kondisi yang diuraikan diatas layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan. Karena tidak semua individu dapat mampu dan mengatasi yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling adalah sebuah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor), dalam upaya mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal. Dalam bimbingan dan konseling terdiri sembilan layanan, yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan konseling individu, layanan pembelajaran, layanan bimbingan kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Salah satu layanan yang dirasa peneliti dalam memberikan bantuan permasalahan yang diuraikan diatas adalah layanan bimbingan kelompok karena sesuai dengan pendapat Romlah yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar mendapatkan pencapaian yang optimal sesuai dengan kemampuan bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya, dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.¹⁹ Teknik-teknik yang ada dalam bimbingan konseling antara lain sosiodrama, bermain peran, dan diskusi.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik sosiodrama. Sosiodrama merupakan sekumpulan individu yang memiliki fokus tertentu

¹⁸ Shinta Ayudhya Kusuma, Wawancara Guru BK, 00-00-2022.

¹⁹ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), hal. 3

bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan sosial dan transformasi konflik antar kelompok. Sosiodrama bertujuan untuk mengentaskan masalah kecemasan berbicara di depan umum, dengan penggunaan teknik ini diharapkan siswa dapat mengentaskan masalah-masalah sosial seperti kecemasan berbicara di depan umum, mempunyai konflik dengan teman dan lain-lain.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengkajinya dengan mengangkatnya dalam sebuah judul skripsi “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik MA Al Fattahiyyah Tulungagung”

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di MA Al Fattahiyyah Tulungagung berdasarkan fenomena yang terjadi pada peserta didik kelas X-XI di MA Al Fattahiyyah Tulungagung. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini berfokus pada permasalahan tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik MA Al Fattahiyyah Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatas yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana keefektivan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik MA Al Fattahiyyah Tulungagung?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis adalah untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik MA Al Fattahiyyah Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan mengetahui tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik MA Al Fattahiyyah Tulungagung. Maka, hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis khususnya dalam masalah Bimbingan dan Konseling yang diterapkan dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum di lingkungan sekolah.

b. Bagi Guru BK

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan guru pembimbing dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama di sekolah, terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum.

c. Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman tentang pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

d. Bagi Dunia Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.