**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1. Layanan Bimbingan Kelompok**

**2.1.1.Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok**

Layana dasar bimbingan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau untuk mencegah berkembangnya masalah atau ksulitan pada peserta didik. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Layanan bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan. Suasana yang dibuat secara kelompok diharapkan semua anggota yang ada dalam kelompok tersebut mendapatkan informasi baru yang berasal dari setiap anggota-anggotanya sehingga setiap angota dapat mengembangkan kemampuan dirinya masing- masing. Karena setiap anggota diberi kesempatan untuk mengungkapkan pendapatnya, mengungkapkan tanggapannya sehingga didalamnya akan terjadi reaksi-reaksi yang akan menimbulkan dinamika kelompok yang akan menimbulkan kemanfaatan bagi setiap anggotanya(Ridha 2019).

Bimbingan kelompok mempunyai manfaat yang besar bagi individu, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk menggali dan mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki individu. Bimbingan kelompok sangat tepat bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan

gagasan, perasaan, permasalahan, melepas keragu-raguan diri, dan pada

8

kenyataanya mereka akan senang berbagi pengalaman dan keluhan- keluhan pada teman sebayanya. Dalam kegiatan kelompok, konseli dapat menyadari bahwa dia bukan satu-satunya orang yang memiliki masalah atau kesulitan. Konseli dapat menyadari pula bahwa kadang-kadang kesulitan orang lain bahkan lebih berat daripada kesulitannya sendiri.3 Jadi dalam bimbingan kelompok perlu sekli setiap anggotanya di berikan kesempatan untuk menyampaikan pendaatnya, untuk menyampaikan tanggapannya sehingga dari hal tersebut dapat tercipta suatu dinamika kelompok (Sari 2013).

Pendapat tersebut memiliki maksud yaitu, bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya melibatkan beberapa individu peserta didik (klien) untuk membahas permasalahan yang sudah ditetapkan oleh guru pembimbing. Permasalahan yang dibahas dalam bimbingan kelompok bermanfaat untuk memahami diri, serta mengembangkan kemampuan sosial individu sehingga individu dapat memahami diri secara baik dan berhubungan sosial secara tepat dengan orang lain.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Gazda bimbingan kelompok di sekolah adalah kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gadza juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

**2.1.2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Winkel dan Hastuti (2004: 547) tujuan bimbingan kelompok, yaitu:

1. Supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri.

2. Memiliki pandangan sendiri dan tidak hanya sekedar meniru pendapat orang lain.

3. Mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri konsekuensi- konsekuensi dari tindakannya. Sehingga dapat disimpulkan tujuan bimbinga kelompok adalah untuk memandirikan konseli dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yang hedak dicapai. Berkaitan dengan tujuan bimbingan kelompok, Winkel dan Hastuti (2004: 547) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masingmasing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Sementara itu, Tohirin menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi perserta layanan (siswa). Secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi

baik verbal maupun non verbal para siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk memandirikan seseorang dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan.

**2.1.3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok**

Manfaat bimbingan kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi (2008: 64) , yaitu :

1. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.

2. Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.

3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.

4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.

5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

Winkel dan Hastuti (2004: 547) juga menyebutkan manfaat layanan bimbingan kelompok adalah mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi; siswa dapat menerima dirinya setelah

menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama; dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok; diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman daripada yang dikemukakan oleh seorang konselor.

Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih Siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara Siswa dalam mengatasi masalah, melatih Siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan Siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

**2.1.4 Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis**

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behavioral. Pendekatan konseling behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Desensitisasi diarahkan kepada mengajar

klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Sulaiman Zein (dalam Rofiani, 2014:30) mengemukakan bahwa Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.

Menurut Suryani (dalam Rofiani, 2014:31) mengatakan bahwa relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut relaksasi dimulai dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai relaksasi setiap bagian anggota badan perlu diregangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan pikiran, rasakan ada getaran dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu, tangan, leher, muka, dan sampai kepala.

Berdasarkan beberapa pengertian desensitisasi sistematis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa disensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengubah tingkah laku dengan memfokuskanbantuan kepada klien untuk menenangkan klien dari ketegangan dengan cara mengajarkan klien untuk rileks dlam mengurangi respon emosional yang mencemaskan.

**2.2. Kecemasan Berbicara**

**2.2.1. Pengertian Kecemasan Berbicara**

Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah kekhawatiran yang kadang- kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Jadi setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan emosi yang mereka miliki. Menurut Nevid, Dkk kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Susanti 2013).

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.

Apabila kecemasan sudah mengganggu sistem syaraf berarti individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang bisa dibilang cukup tinggi. Apabila dilihat dari jenis kelaminnya, Myers mengatakan bahwa perempuan lebih cemas

akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

Dari penjelasan di atas mengenai kecemasan berbicara, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara yang dialami oleh peserta didik ketika berbicara depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis seperti takut dan gelisah.

**2.2.2.Aspek-aspek Kecemasan Berbicara**

Rogers (dalam Fatmawati, 2015:33) membagi aspek kecemasan berbicara di depan kelas menjad tiga yaitu:

1. Aspek fisik, yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan.

Gejala fisik tersebut setiap orang berbeda-beda. Beberapa contoh gejala fisik.

2. Aspek proses mental, misalnya sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya. yang dimaksud adalah detak jantung yang semakin cepat, suara bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas serta hidung berlendir.

Aspek emosional, yang termasuk dalam aspek emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan

rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.

**2.3.3. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara**

Ciri-ciri kecemasan berbicara di depan kelas menurut Schachter & Singer (dalam Rofiani, 2014) terdiri dari, ciri afektif, ciri perilaku, ciri fisiologis, dan kognitif. Masing-masing ciri yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami pada ciri afektifnya, ciri pada afektifnya akan mempengaruhi perilaku, fisiologis, dan kognitifnya, semua ciri tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya. Frances mengemukakan ciri kecemasan terbagi membagi dua yaitu ciri fisiologis dan psikologis, masing-masing meliputi ciri yang tergolong ringan dan yang berat. ciri fisiologis dan psikologis yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Ciri fisiologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu, suara bergetar, bicara terbata-bata, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas.

b. Ciri psikologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan kekhawatiran terhadap pandangan orang lain.

**2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara**

Kecemasan berbicara mempunyai makna keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang dipengaruhi rasa cemas karena khawatir, takut, dan gelisah. Biasanya gejala ini dialami bila harus bekerja di bawah pengawasan orang lain. Perwujudan kecemasan berbicara dapat kita lihat pada gejala yang dirasakan oleh mereka yang mengalaminya, antara lain sebagai berikut:

1. Demam panggung.

2. Lupa akan apa yang di bicarakan.

3. Telapak tangan dan kaki dingin dan berkeringat.

4. Nafas terengah-engah.

5. Hampir seluruh otot tegang.

6. Suhu terasa panas.

7. Tangan dan kaki gemetar.

8. Suara bergetar.

9. Berbicara cepat tetapi tidak jelas.

10. Tidak dapat mendengar dengan baik atau tidak berkonsentrasi.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara didepan umum:

1. Belum terbiasa berbicara dengan audiens yang banyak.

2. Tuntutan yang berlebih dari dalam diri untuk berbuat yang terbaik.

3. Ketakutan akan mengalami gugup jika sedang berbicara, apalagi dengan audiens/pendengar yang memiliki otoritas (atasan, guru, orang lebih tua, pakar yang lebih ahli, dan lain-lain).

4. Belum menguasai materi yang akan di sampaikan sehingga tidak percaya diri.

**2.3. Penelitian Yang Relevan**

Adapun penelitian relevan yang digunakan penulis dalam penelitian ini yaitu :

1. Penelitian (Luh et al. 2014) Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya terkait dengan desensitisasi sistematis dan kecemasan berbicara di depan kelas yaitu “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas Viii 10 Di Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran”. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa hasil dari pemberian teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa.

2. Penilitian (Lestari 2014) Mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Lampung terkait dengan desensitisasi sistematis dan kecemasan berbicara di depan kelas yaitu “Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah dengan

Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis”. Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Dari beberapa masalah yang berkaitan dengan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang relavan yang pernah dilakakuan dan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama meneliti mengenai kecemasan berbicara di depan kelas maupun di depan umum.

**2.4. Kerangka Berpikir**

Sebuah proses belajar mengajar mengutamakan interaksi sosial dimana terjadi dialog antara siswa dengan guru dan siswa/i dengan siswa yang lainnya. Namun dalam pelaksanaannya hanya guru yang aktif menjelaskan dan siswa cenderung pasif. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, maka guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan mengemukakan pendapat. Tetapi dalam kenyataannya masih banyak siswa yang merasa cemas ketika akan berbicara di depan umum. Hal ini disebabkan karena siswa mempunyai pemikiran yang irasional atau negatif terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, siswa/I harus bisa berpikir rasional agar memiliki keyakinan yang positif sehingga siswa akan merasa bahagia, tenang, kompeten serta mampu mengembangkan diri dengan baik dan dapat berinteraksi sosial khususnya dalam berbicara di depan kelas (Iman and Pembelajaran 2022). Dari masalah-masalah tersebut perlu suatu penanganan sebagai upaya untuk

mengatasinya, karena apabila tidak segera diberikan penanganan akan menfaktorhambat perkembangan siswa dalam mencapai aktualisasi diri yang optimal. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan dan pendekatan yang digunakan untuk mengentaskan berbagai masalah yang dialami oleh siswa/i. Oleh sebab itu permasalahan tersebut perlu dientaskan melalui Terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun alur kerangka

pikir dapat dilihat pada skema dibawah ini:

**Kecemasan Berbicara** Anggota tubuh yang bergetar Berkeringat

Sakit perut

Mengulang kata

Hilang ingatan secara tiba-tiba Kekhawatiran terhadap orang lain Munculnya rasa panik dan rasa

malu

**Adanya pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara**

**2.5. Hipotesis Penelitian**

Sugiyono (2015:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jawaban hipotesis yang diberikan masih didasarkan pada teori yang relevan, belum pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data sehingga dikatakan sementara. Hipotesis

juga dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara.