**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**1.1. Latar Belakang Masalah**

Komunikasi atau berbicara yang merupakan hal terpenting dalam kehidupan dan perilaku manusia, menjadi pelajaran tersendiri bagi manusia untuk selalu menciptakan pola komunikasi atau berbicara yang efektif dan dapat di mengerti oleh setiap orang. (Khoirul Muslimin 2019)Komunikasi atau berbicara yang efektif akan mudah diterima dan tidak menimbulkan permasalahan. Tentu saja, komunikasi atau berbicara yang tidak efektif akan berdampak negatif, begitu pula sebaliknya. Dalam hal ini penulis akan menjelakan definisi komunikasi atau berbicara dari berbagai sumber yang pada kesimpulan akhir bisa menggambarkan apa yang dimaksud dengan komunikasi atau berbicara.

Menurut Everet M, Rogers komunikai atau berbicara adalah proses dimana suatu ide dialihkan dari sumber kepada suatu penerima atau lebih dengan maksud untuk mengubah tingkat laku mereka. Menurut effendy (2000:25) komunikasi atau berbicara adalah proses dimana seorang individu – individu yang lainnya. Menurut addurachman (2001:30) komunikasi atau berbicara juga dipahami sebagai suatu bentuk interaksi, yaitu komunikasi dengan proses sebab akibat atau aksi-reaksi yang arahnya bergantian. Menurut mulyana (2002: 65). Dalam konteks ini, komunikasi melibatkan komunikator yang menyampaikan pesan, baik verbal maupun non verbal kepada komunikasi secara langsung memberikan respon berupa verbal maupun non verbal secara aktif dinamis dan timbal balik. Proses

belajar mengajar mengutamakan interaksi sosial dimana terjadi dialog antara

1

siswa/i dengan guru dan siswa/i dengan siswa/i yang lainnya. Namun dalam pelaksanaannya hanya guru yang aktif menjelaskan dan siswa/i cenderung pasif. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa/i terhadap materi yang telah disampaikan, maka guru memberikan kesempatan kepada siswa/i untuk bertanya dan mengemukakan pendapat. Pemberian kesempatan kepada siswa/i untuk berbicara di depan kelas untuk menyampaikan pendapat secara lisan sangat besar artinya, dimana siswa/i tidak hanya berinteraksi dengan guru, tetapi juga dituntut untuk berbicara mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan banyak orang. Hal ini dapat menjadi latihan untuk siswa/i dalam mengemukakan kritik yang konstruktif dapat juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan bahasa lisan. Oleh karena itu siswa/i seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik.

Berbicara di depan kelas sering kali menimbulkan kecemasan bagi sebagian siswa/i karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang memiliki kecenderungan terjadinya orang yang tak punya kemampuan dan akan diremehkan oleh guru dan teman-temannya, serta malu dipandang ketinggalan dari siswa/i yang lain dalam hal merespon materi yang diberikan oleh guru, takut di kritik oleh teman-teman serta takut membuat kesalahan. Kecemasan biasanya direfleksikan melalui verbalisasi atau kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Selain itu ciri lainnya adalah ketakutan untuk mengemukakan pendapat, ide dan gagasannya dalam mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan umum, memberikan sambutan dalam suatu acara di sekolah, berpidato, menjadi MC masih terlihat takut, gugup, gelisah, dan berkeringat dingin. Reaksi

tersebut terjadi karena siswa/i beranggapan bahwa pendapatnya akan salah dan akan dimarahi guru.

Munculnya fenomena kecemasan di sekolah, mendorong perlunya dilakukan penelitian tentang bagaimana caranya mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa/i di sekolah. Siswa/i yang mengalami kecemasan memerlukan upaya bantuan layanan bimbingan dan konseling dari konselor yaitu layanan responsif yang bersifat kuratif. Rogers mengemukakan bahwa salah satu hasil konseling ialah pengalaman tidak lagi dirasa menakutkan, kecemasan berkurang, cita-cita lebih harmonis dengan persepsi diri sendiri. Dengan demikian, guru pendamping akademik memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan siswa/i di sekolah. Dalam hal ini, guru bimbingan konseling (BK) telah mengupayakan bantuan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa/i yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dengan konseling individual.

Dari masalah-masalah tersebut perlu suatu penanganan sebagai upaya untuk mengatasinya. (Namora Lumongga Lubis 2016) Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan dan pendekatan yang digunakan untuk mengentaskan berbagai masalah yang dialami oleh siswa/i. Oleh sebab itu, usaha dalam mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang berasal dari pendekatan konseling behavioral. Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga

kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sitematis

(Willis, 2007: 96).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Desensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

Menurut Penelitian (Sayondari, Antari, and Dantes 2014), dijelaskan bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok. Bimbingan kelompok dapat berarti suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu dalam suatu kelompok agar individu yang diberikan bimbingan mendapat pemahaman diri, penerimaan diri, pengerahan diri, dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal. Beberapa keuntungan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah bimbingan kelompok akan mendorong terjadinya pertukaran pengalaman- pengalaman anggota dalam kelompok melalui dinamika yang terjadi, dan bimbingan kelompok dapat lebih bersifat efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang diatas, Peneliti tertarik buat meneliti “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sitesmatis Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan”.

**1.2. Identifikasi Masalah**

Dari Latar belakang diatas maka dapat di identifakasi masalah- masalah sebagai berikut :

1. Ada beberapa siswa mengalami anggota tubuh gemetar saat berbicara.

2. Ada beberapa siswa sulit mengingat tiba-tiba saat berbicara.

3. Ada beberapa siswa lupa apa yang harus dibicarakan saat berbicara.

4. Ada beberapa siswa merasa malu saat berbicara.

5. Ada beberapa siswa sering mengulang kata-kata saat berbicara.

6. Ada beberapa siswa mengalami detak jantung yang semakin cepat saat berbicara.

7. Ada beberapa siswa merasa tidak mampu saaat berbicara.

8. Ada beberapa siswa mengalami suara yang gemetar saat berbicara.

**1.3. Batasan Masalah**

Bertolak dari latar belakang diatas maka, Penelitian ini dibatasin pada “Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desentisasi Sitesmatis Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan ”.

**1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis mengungkapkan rumusan masalah “Apakah Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan ”

**1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai penulis digolongkan menjadai tiga, yakni:

1. Untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara.

2. Untuk mengetahui apakah teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara.

3. Untuk mengetahui tingkat penurunan kecemasan berbicara.

**1.6.Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis, hasil penelitian ini diharapakan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling, terutama dalam pemanfaatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara siswa/i di depan kelas. manfaat praktis, sebagai bahan pertimbangan bagi guru bimbingan konseling(bk)

dalam memberikan layanan bimbingan terhadap kecemasan berbicara siswa/i di depan kelas.

**1.7. Anggapan Dasar**

Menurut Surakhmad dalam Arikunto (2010: 104), anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran. Layanan Bimbingan kelompok dan teknik Desentisasi sistematis manfaat salah satu dari anggap dasar mengurangi kecemasan bebrbicara siswa

Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini antara lain:

1. Adanya dugaan Guru Bimbingan Konseling (BK) mengalami permasalahan dalam penyelenggaraan layanan Bimbingan Konseling(BK) di sekolah.

2. Kinerja Guru Bimbingan Konseling diharapkan dapat meningkatkan dengan adanya penyelenggaraan supervisi Bimbingan Konseling(BK).

Dapat disimpulkan dari anggapan dasar jika individu memiliki kemampuan berbicara di dalam kelas maka kecemasan berbicara tidak akan sering terjadi.