

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama hidupnya manusia senantiasa beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan, manusia dapat beraktivitas di lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan di lingkungan pekerjaan. Di dalam lingkungan tersebut, manusia menjalankan perannya sebagai makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan orang lain untuk berbicara, tukar menukar gagasan/ide/pendapat, memberi dan menerima informasi, berbagi pengalaman, serta bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya melalui proses komunikasi.

Komunikasi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, namun banyak permasalahan yang timbul terkait dengan komunikasi. Salah satunya adalah kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengharuskan seseorang melakukan proses komunikasi. Konteks kecemasan yang paling banyak ditemui yakni dalam hal kemampuan berbicara di depan umum.

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa di sekolah dituntut untuk mampu berbicara ketika dalam proses pembelajaran dalam hal ini bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas dan berpidato. Hal tersebut tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi saat sekarang, dimana siswa tidak mampu untuk tampil sebagai pembicara. Salah satu hal yang menghambat siswa tidak mampu tampil sebagai pembicara

adalah masalah kecemasan berbicara di depan umum yang sering diistilahkan dengan *glossophobia*.

Menurut Myers (2007 : 25),

Glossophobia merupakan jenis phobia sosial yang menyebabkan penderitanya mengalami ketakutan untuk berbicara di depan umum. Phobia sosial ini akan berpengaruh pada kehidupan sosial seseorang, termasuk masalah dalam hal berkomunikasi dengan orang lain, seperti di sekolah, tempat kerja maupun lingkungan sosial lainnya.

Siswa yang menunjukkan gejala *glossophobia* perlu mendapat perhatian dari guru khususnya guru BK di sekolah, karena apabila masalah tersebut tidak segera mendapat perhatian maka akan berdampak pada kehidupan sosial lainnya misalnya, takut untuk bersosialisasi di masyarakat dan takut untuk bergaul, merasa terisolir serta lebih suka menyendiri.

Berhubungan dengan hal tersebut di atas peran guru BK sangat dibutuhkan untuk memberikan berbagai layanan bimbingan dan konseling di sekolah, salah satu cara yang dapat diterapkan oleh guru BK adalah melalui layanan konseling kelompok.

Menurut Kurnanto (2013 : 9),

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

Dalam layanan konseling kelompok terdapat berbagai macam strategi, salah satu strategi yang bisa digunakan untuk membantu siswa yang mengalami gejala *glossophobia* yakni melalui teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik perubahan perilaku yang

didasari oleh pendekatan behavioral dan bertujuan mengajarkan konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.

Menurut Willis (2004: 96) “Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu”.

Data awal hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 25 Februari 2020 bertempat di SMP Negeri 1 Kupang khusus kepada siswa kelas VIII^M, peneliti melihat masih terdapat siswa yang mengalami gejala *glossophobia* atau kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut tampak ketika siswa diberi kesempatan oleh guru untuk mempresentasikan tugas, berpidato dan bertanya kepada guru, masih ada siswa yang menunjukkan gejala-gejala seperti wajahnya memerah, berkeringat, gemetar dan merasa tegang, tidak dapat berbicara dengan baik, nada pembicaraannya terputus-putus dan nada suaranya terdengar tidak begitu jelas, pandangan mata tidak tertuju pada teman-teman melainkan pandangannya hanya tertuju pada kertas yang dibacanya, tangan gemetar saat memegang kertas ketika berbicara.

Hasil observasi di atas dilengkapi dengan hasil wawancara peneliti dengan wali kelas VIII^M Bapak B.S, dimana diperoleh informasi bahwa masih ada sejumlah siswa yang menunjukkan gejala-gejala *glossophobia*. Hal tersebut diketahui wali kelas berdasarkan laporan dari guru mata pelajaran bahwa siswa kelas VIII^M ketika diberi kesempatan untuk tampil berbicara di

depan kelas ada sebagian siswa yang langsung berbicara tanpa ragu tetapi ada siswa yang hanya menggaruk-garukan kepalanya, ketika dipaksa untuk berbicara terkadang mereka berkeringat dan ada juga yang mukanya memerah bahkan cara berbicara dan nada suaranya terdengar tidak begitu jelas, ada siswa maju untuk berbicara tetapi ketika berdiri di depan hanya berdiri dan diam seribu bahasa.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengkaji secara ilmiah dengan melakukan penelitian tentang Efektivitas Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Konseling Kelompok Untuk Pengurangan *Glossophobia* Pada Siswa kelas VIII^M di SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok efektif untuk pengurangan *glossophobia* pada siswa kelas VIII^M di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020?

C. Tujuan Penelitian

Suatu penelitian tanpa adanya tujuan yang jelas, tidak akan memberikan manfaat dalam bidang yang ditelitinya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok dalam pengurangan *glossophobia* pada siswa kelas VIII^M di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

D. Definisi Konseptual

Defenisi konseptual dimaksudkan agar tidak terjadi kekeliruan penafsiran terhadap variabel penelitian, maka peneliti perlu menjelaskan konsep-konsep yang terdapat dalam judul penelitian ini. Konsep-konsep yang dimaksud meliputi:

1. Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Willis (2004: 96) “Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu”.

Menurut Lubis (2011:173),

Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana klien diminta menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik di mana klien tidak merasa cemas.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk menghapus respon emosional dengan mengenalkan suatu aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, misalnya takut berbicara di depan kelas atau presentasi dihubungkan dengan suatu kesenangan yang bertentangan dan perasaan relaks seperti menyuruh konseli untuk membayangkan situasi berada di pantai atau ditempat yang mereka senangi.

2. Konseling Kelompok

Juntika (dalam Kurnanto 2013:7) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Kurnanto (2013:9),

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

Berdasarkan pengertian kedua ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilakukan konselor terhadap konseli melalui dinamika kelompok, yang bersifat pencegahan dan penyembuhan untuk memfasilitasi perkembangan individu dan membantu mengatasi masalahnya serta mengarahkannya kepada kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

3. *Glossophobia*

Rakhmat (2001:20), mengatakan

Glossophobia merupakan gejala-gejala yang dialami seseorang ketika bekerja dibawah pengawasan orang lain, gejala-gejala tersebut ditandai dengan detak jantung berdenyut cepat, telapak tangan berkeringat, nafas terengah-engah, tangan dan kaki bergetar, berbicara cepat dan suara bergetar atau parau.

Menurut Myers (2007:25),

Glossophobia merupakan jenis phobia sosial yang menyebabkan penderitanya mengalami ketakutan untuk berbicara di depan umum. Phobia sosial ini akan berpengaruh pada kehidupan sosial seseorang,

termasuk masalah dalam hal berkomunikasi dengan orang lain, seperti di sekolah, tempat kerja maupun lingkungan sosial lainnya.

Dari kedua pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *glossophobia* merupakan salah satu jenis phobia sosial di mana seseorang mengalami kecemasan terhadap situasi- situasi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti detak jantung berdenyut cepat, telapak tangan berkeringat, nafas terengah-engah, tangan dan kaki bergetar, berbicara cepat dan suara bergetar atau parau. Masalah ini akan berpengaruh pada kehidupan sosial seseorang, termasuk dalam hal berkomunikasi dengan orang lain, seperti di sekolah, tempat kerja maupun lingkungan sosial lainnya.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi Kepala Sekolah sebagai koordinator sekolah agar dapat mendukung dan memfasilitasi program BK yang dibuat oleh guru BK dalam memperhatikan siswa yang mengalami masalah *glossophobia*.

2. Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan agar dapat bekerja sama dengan guru BK untuk membantu siswa yang mengalami *glossophobia*.

3. Guru BK

Hasil penelitian ini sebagai masukan bagi guru BK untuk menggunakan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok dalam upaya pengurangan *glossophobia* siswa.

4. Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi siswa mengenai pentingnya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam upaya pengurangan *glossophobia* siswa.